ডোপামিন ডিটক্স

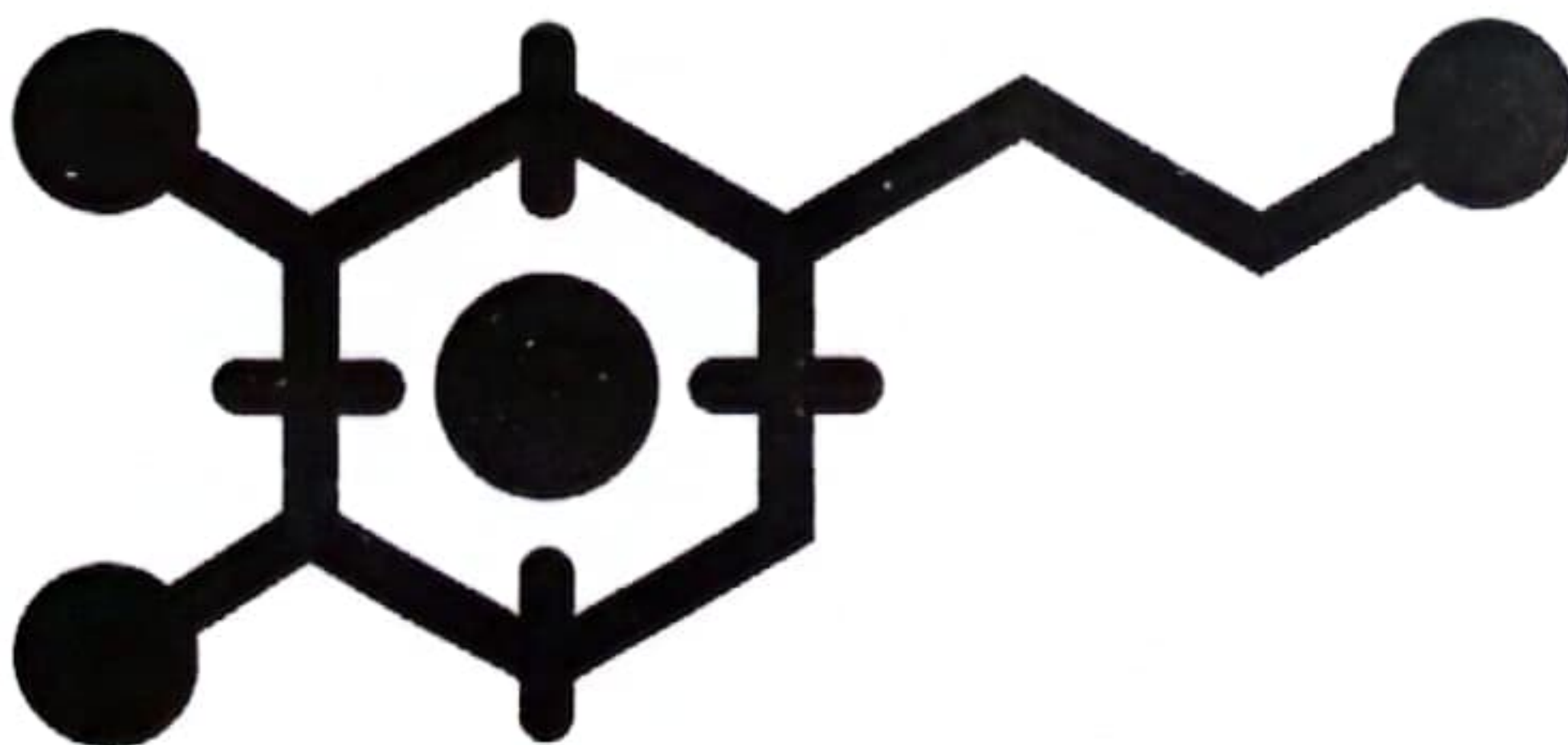
থিবু মরিস

থিবো মেরিস একজন ব্যক্তিগত উন্নয়নবিষয়ক ব্লগার, লেখক এবং whatispersonaldevelopment.org-এর প্রতিষ্ঠাতা।

আত্মো-উন্নয়নে আবেশিত হয়ে ও মস্তিষ্কের ক্ষমতায় মুগ্ধ হয়ে তিনি মানুষের পূর্ণ সম্ভাবনাকে আবিষ্কার করে পরিপূর্ণতা ও সচেতনতার সর্বোচ্চ মাত্রায় পৌঁছাতে মানুষকে সাহায্য করার ব্যক্তিগত লক্ষ্য নেন।

বিদেশি ভাষার প্রতি ভালোবাসা থেকে তিনি ফরাসী হয়েও ইংরেজিতে বই লিখে চলেছেন এবং এক দশকের বেশি সময় ধরে জাপানে বসবাস করছেন।

ডোপামিন ডিটক্স

থিবো মেরিস

অনুবাদ
প্রিতম মুজতাহিদ

বুশদা প্রকাশ

প্রথম প্রকাশ ■ জুলাই ২০২২

প্রচ্ছদ : বিডি ৭১

প্রকাশক : রুশদা প্রকাশ

বিক্রয় কেন্দ্র : ৩৮ বাংলাবাজার (দ্বিতীয় তলা), ঢাকা-১১০০

মূল্য : ২০০

ISBN : 978-984-96426-8-8

Dopamine Detox, by Thibaut Meurisse Translator by Pritom Muztahid; Published by Rushda Prokash, 38 Banglabazar (1st Floor); Dhaka-1100, Frist Published by, July 2022; Price : Taka 200 Only

---

যোগাযোগ : ০১৫৩১৮০৩২৬৯, ০১৭৬২ ৮৪৯৬২৬

email: rushdaprokash@gmail.com

Online Distributor

www.rokomari.com, www.boibazar.com,
www.durbiin.com, www.bottola.com.bd.

প্রাককথন

আপনি কি কোনো কাজ করতে গড়িমসি করেন?

প্রায়শই নিজের ভেতরে অস্থিরতা অনুভব করেন এবং এ জন্য হাতে থাকা কোনো কাজে ফোকাস করতে পারছেন না?

আপনার জীবন ইতিবাচক পরিবর্তন করতে পারে এমন গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যগুলো আপনাকে আকৃষ্ট করতে পারছে না?

যদি তাই হয়, খুব সম্ভবত আপনার প্রয়োজন হতে পারে ডোপামিন ডিটক্স।

আজকের এই দুনিয়ায় আমাদেরকে বিক্ষিপ্ত করার উপাদান এত বিস্তৃত যে আমাদের ফোকাস করার বা লক্ষ্যে মনস্থির করার ক্ষমতা অনেক দুষ্প্রাপ্য বস্তু হয়ে গিয়েছে। মনের অজান্তেই আমরা প্রভাবিত হচ্ছি অথবা অস্থির হয়ে পড়ছি। আমাদের গোল বা লক্ষ্য অর্জনের জন্য যখন আমাদের মূল কাজে ফোকাস হবার দরকার তখন আমরা প্রায়ই দেখতে পাই অপ্রয়োজনীয় অন্য কাজ করার ইচ্ছা আমাদেরকে পেয়ে বসে। আমাদের লক্ষ্য অর্জনের জন্য যেসব করা দরকার তার বদলে আমরা হয় হাঁটতে বেড়িয়ে পড়ি অথবা কফি নিয়ে বসি বা তখনি আমাদের ইমেইলগুলো চেক করবার কথা অথবা ফাইলগুলো সাজানোর কথা মনে পড়ে যায়। আমাদের যা

একান্তভাবে সেসময় করা দরকার ছিল সেটা ছাড়া বাকি সব কিছু করাকে আমাদের চমৎকার আইডিয়া বলে মনে হয়।

প্রতিদিন এই একই ধারা চলতে থাকার কারণে আমাদের জন্য যা সবচেয়ে বড় লক্ষ্য বা আজীবন দেখে আসা স্বপ্ন ছিল সেটি হাত ফসকে যেতে থাকে। আমরা যতটুকুর যোগ্য তার চেয়ে অনেক কম অর্জন করি, যতটুকু দরকার তারচেয়ে অনেক কম পারফর্ম করতে পারি। ভেতর থেকে আমরা এই অবস্থাটা বুঝতে পারি এবং আমাদের আত্মসম্মান ক্ষয়ে যেতে থাকে। ফলশ্রুতিতে আমাদের ভেতরে জন্ম নেয় হতাশা, নিরাশা, উদাসীনতা, হিংসা এমনকি রাগের।

কিন্তু ব্যাপারটা এমন হবার ছিল না।

যখন আপনি এই মনকে বিক্ষেপ করে ফেলে সেসবকে দূরে সরিয়ে, নিত্য উদ্দীপনা এবং অস্থিরতাগুলো থেকে বের হয়ে আসতে পারবেন তখনই আপনি আপনার অধিকাংশ চ্যালেঞ্জিং লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন এবং এর ফলে এভাবে আপনি আগের চেয়ে বেশি প্রোডাক্টিভ এবং সুখী থাকবেন।

আপনি কি লক্ষ্য অর্জনের জন্য অপ্রয়োজনীয় উদ্দীপনা বা স্টিমুলাসগুলোকে পাশ কাটিয়ে আপনার ফোকাসকে ফিরিয়ে আনবার জন্য প্রস্তুত?

যদি আরো নির্দিষ্ট করে বলি তাহলে ৪৮ ঘণ্টার এই ডোপামিন ডিটক্স আপনাকে নিচের এইসব জিনিস শেখাতে পারেঃ

অতি স্টিমুলাস তথা উদ্দীপক সরিয়ে কাজে যেভাবে ফোকাস ও ধীরস্থির ভাব আনা যায়। সবচেয়ে বড় লক্ষ্য অর্জনের জন্য যে মূল কাজ করা দরকার সেসবের প্রতি স্বাভাবিকভাবেই মোটিভেটেড থাকা যায় (গড়িমসি না করে)।

আনপ্রোডাক্টিভ কাজ তথা যেসব কাজ আপনার কোনো উপকারে আসে না সেগুলো সেই সাথে যে জিনিস আপনার মনকে বিক্ষিপ্ত করে সেগুলোকে দূর করে আপনার ফোকাসকে অনেকগুণ বাড়িয়ে তোলা যায়।

এসবের যে কোনো একটির প্রতি যদি আপনি আগ্রহী থাকেন, তাহলে এই লেখাটা আপনার পড়া উচিত।

সূচিপত্র

ভূমিকা

দেখুনতো এটি আপনি কিনা?

আপনি জানেন যে একটি মাত্র টাস্ক (করণীয় কাজ) নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আপনার সামগ্রিক প্রোডাক্টিভিটি বা উৎপাদন ক্ষমতার উপরে বিশাল প্রভাব পড়বে। এটা হয়তো আপনার প্রমোশনে সাহায্য করতে পারে অথবা আপনাকে মানসিক শান্তি দিতে পারে। কিন্তু সেই কাজটি আপনি কখনোই শুরু করছেন না। আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাজ শুরু করার বদলে সকালে প্রথম কাজ হিসেবে ইমেইল চেক করছেন বা স্টক পোর্টফলিও দেখছেন, ফেসবুক নিউজফিড স্ক্রল করছেন। খুব শীঘ্রই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি আপনার কাছে কম আকর্ষণীয় মনে হবে।

আপনি নিজেকে বলবেন আর এক কাপ কফি খেয়ে নেই বা ইউটিউবে আর একটা মাত্র ভিডিও দেখে নেই। কিন্তু আপনি আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করতে যত দেরি করতে থাকবেন এটা শুরু করা তত কঠিন হতে থাকবে। আপনার আর আপনার কাজের মাঝে একটা অদৃশ্য মানসিক বাধা চলে আসবে যেটা জয় করা আপনার জন্য প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়বে।

আপনার কি কখনো এমন অনুভূতি হয়েছে?

যদি এমন হয়, তাহলে এই বই পড়ে আপনি উপকৃত হতে পারেন। এখানে আমরা সহজ মেথড বা পদ্ধতির কথা তুলে ধরব। যেখানে আপনাকে বিক্ষিপ্তকারী উপাদানগুলো সরিয়ে আপনার মূল টাস্ক বা কাজকে সহজে সম্পন্ন করতে এই মেথড ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি কি এই চ্যালেঞ্জ নিতে চান?

প্রথম পার্ট

ডোপামিন এবং এর কাজ। আমরা ব্যাখা করব ডোপামিন আসলে কী এবং কীভাবে কাজ করে। আপনি কেন আপনার ফোন চেক করা, সোশাল মিডিয়ার ওপর অতি আসক্তি কিংবা একটার পর একটা ভিডিও দেখা থেকে নিজেকে আটকে রাখতে পারেন না, এই অংশ পড়ার পর আপনার কাছে স্পষ্ট হবে।

দ্বিতীয় পার্ট

সমস্যা। আমরা দেখব আজকের দিনে ডোপামিন কীভাবে সমস্যা হয়ে গেল। এই অংশে আপনি আবিষ্কার করবেন কীভাবে ডোপামিন ট্রান্সমিটার ছিনতাই হয়ে যায় এবং বড় বাঁধার সৃষ্টি করতে পারে।

তৃতীয় পার্ট

ডিটক্স এর উপকারিতা। যে কারণে ডিটক্স উপকারী তার সবগুলো কারণ পুনর্মূল্যায়ন করে দেখব। ডোপামিনের

ব্যাপারে কিছু প্রচলিত ভুল ধারণা নিয়েও আলোচনা করা হবে।

চতুর্থ পার্ট

সফল ডিটক্সের জন্য ৩ স্টেপ মেথড। ৩ টি সহজ ধাপের মাধ্যমে কীভাবে কার্যকর ডোপামিন ডিটক্স কাজে লাগাবেন সেটা নিয়ে আমরা বিশদভাবে কথা বলব।

পঞ্চম পার্ট

কাজ সম্পন্ন করা (যেভাবে গড়িমসি করা থেকে মুক্তি পাবেন) আমাদের চেষ্টা থাকবে আপনাকে কাজে ফিরিয়ে আনার। এই অংশে আপনি শিখবেন কীভাবে আপনার পুরো দিনের প্ল্যান সাজাবেন এবং বিক্ষেপকারী উপাদান থেকে মুক্ত থেকে কাজে ফোকাস হবার।

সর্বশেষ ষষ্ঠ পার্ট

ডোপামিন ক্ষরণ এড়িয়ে চলা। আমরা কিছু সহজ উপায় এবং টেকনিক এর কথা বলব যেটা আপনাকে অতিরিক্ত উদ্দীপনা থেকে সরিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে মূল কাজে ফোকাস রাখতে সাহায্য করবে।

তাহলে শুরু করা যাক।

পার্ট ১

ডোপামিন এবং এটি যেভাবে কাজ করে

আপনি আগেও ডোপামিনের নাম শুনে থাকতে পারেন এবং এর ব্যাপারে একটা আবছা ধারণা আপনার থাকাও অস্বাভাবিক নয়। এই অংশে আমরা বিস্তারিতভাবে ডোপামিনের ব্যাপারে বলব।

ডোপামিন একধরনের নিউরোট্রান্সমিটার। অর্থাৎ মস্তিষ্ক থেকে বের হওয়া এক বিশেষ বস্তু। যখন কেউ যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে অথবা সুস্বাদু খাবার খায় তখন এই ডোপামিন ক্ষরণ হয়।

উত্তেজনাকর পুরস্কার পাবার প্রত্যাশা ডোপামিনই তৈরি করে আমাদেরকে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে। এটাকে বলা যায় এক ধরনের শক্তি যেটা আমাদেরকে কাজ করায়। বলা যায়, এটা একটা অতি দরকারি নিউরোট্রান্সমিটার যেটা আমাদেরকে টিকে থাকতে, আমাদের সন্তান উৎপাদনের

ধারা বজায় রাখতে সহায়তা করে। খুব সম্ভবত আমি আপনি যে আজ টিকে আছি সেটার একটা অন্যতম প্রধান কারণ ডোপামিন।

অন্যদিকে, অনেকে ধারণা করে ডোপামিন আসলে আনন্দদায়ী কোনো কেমিক্যাল নয়। এটা শুধুমাত্র কোনো ঘটনার জন্য ডোপামিন ক্ষরণ মানেই আমরা যে এটার জন্য আনন্দ পাই ব্যাপারটা এমন নয়। বস্তুত, যদি আপনি গভীরভাবে দেখেন, আপনার খেয়াল হবে যখন আপনি আশাতীত ফলাফল পেয়ে যাবেন আপনার সহসা নিজেকে খালি আর অপূর্ণ মনে হবে।

আসল সত্য হচ্ছে, আপনি যে পূর্ণতার পেছনে ছুটছেন কোন পরিমাণ উদ্দীপনাই সেটির জন্য যথেষ্ট নয়। যদিও আমাদের অধিকাংশই সার্বক্ষণিকভাবেই উদ্দীপ্ত থাকি এবং অন্য কোনো উৎস খুঁজতে থাকি যেটা ডোপামিন এর নিঃসরণ ঘটাতে পারে। আমাদের মনে হতে থাকে আমরা আরো বেশি চাই আর আমরা কখনোই সন্তুষ্ট নই। যত আমরা স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনার পেছনে ছুটি তত এ ব্যাপারটা খারাপ হতে থাকে।

এখন, আপনি আপনার নিজের জীবনের দিকে তাকান। আপনি কীসে আসক্ত? আপনার জীবনে কোনটা কাম্য? আপনার স্টিমুলেশন এর প্রধান উৎস কী? এসব জিনিস কি আসলেই আপনাকে সুখী করতে পারছে?

এই প্রশ্নগুলো যদি আপনি বিবেচনা করেন, আপনি দেখবেন কিছু অতি উদ্দীপক কাজ (ভিডিও গেম দেখা, সোশাল মিডিয়ায় নিজেকে নিমজ্জিত রাখা অথবা ইমেইল দেখা) আপনাকে আসক্ত করে রেখেছে। যখন আপনি এসব কাজ করতে থাকবেন তখন আপনি আত্মনিয়ন্ত্রণ হারাতে থাকবেন, আপনি আরও বেশি উদ্দীপনা তথা স্টিমুলেশন চাইবেন। যদিও এসব কিছুই আপনাকে আসল আনন্দ অথবা সন্তুষ্টি দিতে পারবে না তবুও আপনি এই কাজগুলো ক্রমাগত করতে থাকবেন। আদতে আপনার পরবর্তী ডোপামিন নিঃসরণ এর রসদ দরকার, তাই নয় কি?

এরকম উদ্দীপনাযুক্ত পরিস্থিতিতে, যেসব কাজে অতিরিক্ত মনোনিবেশ দরকার, সেসব কাজ করা কঠিনতর হয়ে পড়ে। ফলশ্রুতিতে, আপনি গড়িমসি করা শুরু করবেন। আপনার যে বই লেখা শুরুর পরিকল্পনা ছিল আপনি তা পেছাতে থাকবেন। যে নতুন উদ্যোগ আপনার নেবার কথা ছিল, আপনি তা সরিয়ে রাখবেন অথবা আপনার দায়িত্বপ্রাপ্ত আসল প্রজেক্ট আপনি পিছিয়ে দেবেন।

মূলকথায়, বিবর্তন এর প্রেক্ষাপট বিবেচনা করলে, নিজ প্রজাতির সংখ্যা বৃদ্ধি অথবা নিজের টিকে থাকার তাগিদে যেসব কাজ আপনাকে পুরস্কৃত হবার অনুভূতি দেবে, ডোপামিনের ভূমিকা আপনাকে সেসব কাজের জন্য প্রতিনিয়ত উৎসাহ দিয়ে যাওয়া। এটাই আসলে ডোপামিনের

মূল কাজ। দুর্ভাগ্যবশত আজকের দুনিয়ায় এই পদ্ধতি ছিনতাই করা হয়েছে। ফলশ্রুতিতে অনেক অনিচ্ছাকৃত পরিণতির সৃষ্টি হচ্ছে, যেসব নিয়ে আমরা পরবর্তী সেকশনে আলোচনা করব।

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিন

- ☯ আপনি কোন সব বিষয়ে আসক্ত?
- ☯ স্টিমুলেশন তথা আপনার উদ্দীপনার মূল উৎস কী?
- ☯ এসব কি আসলেই আপনাকে সুখী করে?

পার্ট ২

সমস্যা

বিবর্তন অনুযায়ী ডোপামিন যে ভূমিকা রাখে তা আমরা আগের অংশে দেখলাম। এই অংশে আমরা দেখব, এই নিউরোট্রান্সমিটার কেন ছিনতাই হয়ে যাচ্ছে। পাশাপাশি, আজকের সমাজে ডোপামিনের এই ফাঁদ থেকে সুরক্ষা পাবার জন্য আপনি যা করতে পারেন।

নিউরোট্রান্সমিটারঃ আমার আরো চাই

ডোপামিনকে আপনি এমন একটা অণু ভেবে নিতে পারেন যেটা আপনার আরো পেতে ইচ্ছে করবে। এর কারণ, যেসব পরিবেশ বা কাজ আপনার মস্তিষ্কে ডোপামিনের নিঃসরণ ঘটায় আপনি চাইবেন পরবর্তী নিঃসরণ কখন ঘটবে। বস্তুত, এই যে নিজের মাঝে ডোপামিনের ক্ষরণ ঘটানোর কৌশল আরো অনেক আসক্তির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

মাদকাসক্ত মানুষেরা মাদক গ্রহণ বা মদসেবনের মাধ্যমে ক্রমাগত ডোপামিনের নিঃসরণ ঘটাতে থাকে। এতে আসলে তাদের এসব উদ্দীপকের প্রতি টলারেন্স বা সহ্য ক্ষমতা বাড়তে থাকে। ফলস্বরূপ, আগের মতো অভিজ্ঞতা বা স্বাদ পেতে তাদের বেশি উদ্দীপনা বা মাদকের দরকার হয়।

যাই হোক, আসক্তি কেবলমাত্র মাদক বা মদের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। সত্যি বলতে, অনেক কাজই আসক্তি ঘটাতে পারে। যেমন–

- ✓ জুয়া
- ✓ সেক্স
- ✓ শপিং
- ✓ স্মৃতি রোমন্থন
- ✓ ভিডিও গেম
- ✓ অনুশীলন
- ✓ কাজ

আপনার এর মাঝে কোনটা? বর্তমানে আপনি কি কে.নো কিছুতে আসক্ত?

যদি সারাদিনে এমন একটি কাজ যেটা ছাড়া আপনি থাকতে পারেন না তার মানে দাঁড়ায়, আপনি সেই কাজে কিছুটা হলেও আসক্ত। সৌভাগ্যক্রমে, আমরা কিছু পরেই দেখতে পাব, আমরা প্রতিদিন যেসব স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনা পাই সেসবের পরিমাণ কমানোর অনেক রাস্তা আছে এবং যদি আমরা এসব উদ্দীপকের মুখোমুখি হওয়া কমাতে পারি, প্রাকৃতিকভাবেই আমাদের ফোকাস বাড়বে, উৎপাদনশীলতাও বেড়ে যাবে।

এখন চলুন দেখি, আজকের এই দুনিয়ায় কীভাবে আপনার ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটারকে ছিনতাই করা হচ্ছে।

গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনি আবার কীভাবে নির্দিষ্ট কাজের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনবেন।

চলুন ব্যাপারটা দেখে আসি।

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে, একটা পূর্বের অভিজ্ঞতা লিখুন যেটা আপনি বন্ধ করতে পারছিলেন না। এমনকি কোনো কাজ ছিল যে আপনি একটি পুরো দিন সেটা থেকে দূরে থাকতে পারতেন না?

সেটাও লিখে ফেলুন।

আপনার ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটার ছিনতাই হয়ে যাচ্ছে !

আপনার ফোকাস আপনার একটি দুস্প্রাপ্য সম্পদ। যে কারণে বিপণন ব্যবসায়ীরা আপনার মনোযোগ আকর্ষণের জন্য শত শত কোটি ডলার খরচ করতেও পিছপা হচ্ছে না। আপনাকে ধরে রাখতে অসংখ্য এ্যাপ সেভাবেই ডিজাইন করা হচ্ছে। ইউটিউব, ফেসবুক, ইন্সটাগ্রামের মতো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলো জানে আপনি যত সময় তাদের প্ল্যাটফর্মে ব্যয় করবেন, বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে তাদের তত বেশি টাকা তারা আয় করতে পারবে। বস্তুত, তাদের সবচেয়ে আধুনিক আবিষ্কারগুলোর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে নোটিফিকেশনের ব্যবহার। ভেবে দেখুন তো কতবার আপনি শুধু আপনার মোবাইল স্ক্রিনে নোটিফিকেশন ভেসে উঠতে

দেখে কোনো একটা এ্যাপ খুলেছেন? এবং অবচেতনভাবে আপনি কত সময় নষ্ট করেছেন? এটি যদি বছরে শত শত ঘন্টার বেশিও হয় তাও আমি অবাক হব না।

আর ধন্যবাদ দেই সেইসব অত্যাধুনিক এ্যালগরিদম (গাণিতিক যুক্তি) যা ব্যবহার করে কোম্পানিগুলো আমাদেরকে আগের চেয়ে আরো ভালোভাবে ধরে রেখেছে। যে কোনো স্বাভাবিক বইয়ের দোকান এর চেয়ে অ্যামাজন এর বই সুপারিশ করার পদ্ধতি বেশি নিখুঁত এবং বিস্তৃত। একইভাবে ইউটিউবের সাজেশনগুলো ব্যাপকভাবে কাস্টোমাইজড। ফেসবুক ব্যবহারকারীদের উপর গবেষণা করে বানানো অ্যালগরিদম নিশ্চিতভাবে আপনাকে অবাক করবে। উদাহরণস্বরূপ এই পরীক্ষাটা চালিয়ে দেখতে পারেন।

আপনার ফেসবুকের নিউজফিডে যান, কিছু একই বিষয়ের উপর ভিডিও দেখুন এবং দেখুন পরে কী হয়? আমি একদিন বাস্কেটবলের উপর একটা ভিডিও দেখেছিলাম, সাথে সাথেই আমি আরেকটা ভিডিও দেখার সুপারিশ পেলাম সেটাও দেখে ফেললাম। তারপরে আরেকটা দেখলাম এভাবে চলতেই থাকল।

এখন এই অত্যাধুনিক অ্যালগরিদম তৈরির কিছু সুবিধা, অসুবিধা রয়েছে। ইতিবাচকভাবে বললে, আপনি আসলে কী দেখতে চান তা খুঁজে বের করা সহজ। নেতিবাচকভাবে বললে, এটা আপনাকে কখনো শেষ না হওয়া লুপ বা প্যাঁচের মাঝে ফেলে দেয় ফলে একটার পর আরেকটা ভিডিও দেখতে

থাকেন। এ অর্থে, তথ্য খোঁজা বা ভালোবাসার মানুষদের সাথে যোগাযোগের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহারের পরিবর্তে এই ইন্টারনেটই আপনাকে ব্যবহার করতে থাকে। এর মাধ্যমে এটা আপনার ফোকাস বা মনোযোগ ছিনতাই করে, আপনাকে অনুৎপাদনশীল বানায়। পরিণামে, আপনার মাঝে ভর করে অস্থিরতা।

আপনার মস্তিষ্ক যে ছিনতাই হচ্ছে এর সবচেয়ে বড় উদাহরণ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোর এই নোটিফিকেশন। যখন আপনি কোনো নোটিফিকেশন দেখেন, কোনো পুরস্কার পাবার আশার মতো আপনি সেটা খতিয়ে দেখতে যান আর ক্লিক করেন। এই ব্যাপারটা আপনার মস্তিষ্কে ডোপামিনের ক্ষরণ ঘটায়। যাই হোক এটা আপনাকে আনন্দিত করে না বা সন্তুষ্ট করতে পারে না, বেশিক্ষণের জন্য তো নয়ই। মনে রাখবেন, ডোপামিন কোনো আনন্দ রসায়ন নয়। এটা কেবল একটা নিউরোট্রান্সমিটার। যখন কেউ কোনো আনন্দ পাবার আশায় বসে থাকে তখন এটা কার্যকর হয় এবং এই আনন্দ সাময়িক। নিচে আরও কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো যেখানে আপনি দেখবেন আপনার এই নিউরোট্রান্সমিটারকে ছিনতাই করা হচ্ছে।

যখন আপনি আপনার মেইল চেক করেন

আপনার একটা পুরস্কার পাবার মতো অনুভূতি জন্মায়। আপনি আশায় থাকেন কোনো আনন্দের সংবাদের অথবা কোন বন্ধুর কাছে থেকে কোনো মেসেজের।

যখন আপনি কোনো পরিসংখ্যান দেখেন

কোনো ইনভেস্টমেন্ট পোর্টফোলিও, কোনো ওয়েবসাইট ট্রাফিক পরিসংখ্যান, আপনি আশা করতে থাকেন দারুণ কোনো সংখ্যা দেখতে পাবেন। এই অনিশ্চয়তার ব্যাপারটা আপনার কাছে উত্তেজনাকর মনে হয়।

যখন আপনি ইউটিউব দেখেন

আপনি আশা করেন মজার কোনো ভিডিও দেখবেন।

যখন আপনি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম দেখেন

ফেসবুক, টুইটার, ইন্সটাগ্রামের মাঝে আপনি আশা করেন কোনো পুরস্কারের মতো অনুভূতি দেয় এমন কিছু যেমন আপনার পোস্টে লাইক, কমেন্ট, আপনার কোনো বন্ধুর কাছে থেকে কোনো মেসেজ অথবা মজার কোনো বিষয়ের।

উপরের কোনো একটা কাজে যদি আপনি নিমজ্জ থাকেন, আপনি অতিরিক্ত উদ্দীপনা বা বিক্ষিপ্ত হবার ঝুঁকির মাঝে থাকেন। পরিণামে আপনি মনোযোগ বা ফোকাস করার ক্ষমতা হারাতে থাকেন। যারা কিছুদিন ইন্টারনেট বা সোশাল মিডিয়া থেকে সরে থাকতে পারে তারা বুঝতে পারেন এসব কী পরিমাণ সময় নষ্ট করে বা ফোকাস নষ্ট করে।

আপনার কী মনে হয়? আপনি কীভাবে নিজের ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটারকে ছিনতাই হতে দিচ্ছেন?

খাবারের ক্ষুধা

খাবারের সন্ধানে শিকার করতে বের হওয়া আমাদের তৎপর করে তোলার অন্যতম চালিকাশক্তি ছিল। ক্ষুধা তার পাশাপাশি খাবারকে পুরস্কার হিসেবে পাওয়া আমাদেরকে কাজ করতে উৎসাহিত করত। পুষ্টিকর, সুস্বাদু এবং বিশেষ করে চিনিযুক্ত খাবার আমাদেরকে সবচেয়ে বেশি আনন্দ দেয়।

পটসড্যাম, জার্মানির ইন্সটিটিউট অব হিউম্যান নিউট্রিশন এর অধ্যাপক সুশানে ক্লজের মতো মিষ্টি খাবারের প্রতি আমাদের এই আকর্ষণ একেবারেই সহজাত। চিনি ডোপামিনের ক্ষরণ ঘটায়, আর আমাদেরকে ভালো অনুভব করায়। তিনি লিখেছেন, "গবেষণায় দেখা গেছে, চিনি ও ফ্যাটের সমন্বয় মস্তিষ্কের পুরস্কার জনিত কার্যক্রমকে উদ্দীপ্ত করে তোলে।"

কাজেই আমরা যে প্রতিদিনের সুগার ও ফ্যাট খাবার গ্রহণ করতে পছন্দ করি এটা অবাক করার মতো কিছু না, তাই নয় কি?

যাইহোক, আজকাল আমরা বিভিন্ন ধরনের পরিবেশে বসবাস করি। যদিও আমাদের এখনও খাদ্যের দরকার, কিন্তু আমাদের পূর্ব পুরুষেরা খাবারের সন্ধানে বের হবার জন্য যে তাগিদ অনুভব করত এখন তা অবান্তর। আমরা খুব সহজেই আমাদের পাশের সুপারমার্কেট বা বাজার থেকে যা দরকার তা নিতে পারি। এটার জন্য খুব বেশি পরিশ্রমের দরকার পড়ে না। আমাদের অধিকাংশের জন্যই যথেষ্ট খাবার

রয়েছে। কিন্তু আমাদের জৈবিক নিয়ম পূর্ব পুরুষদের মতো রয়ে গেছে। সমৃদ্ধ কোনো খাবার সামনে দেখলে এই খাবার পুরস্কার হিসেবে পাবার আনন্দ বা প্রত্যাশা আমাদের মাঝে জেগে ওঠে।

ঠিক এখানটাতেই ফুড ইন্ডাস্ট্রি বা খাদ্য শিল্প এগিয়ে আসে। এই শিল্পে বিপণনকারীরা দেদারছে খরচ করে যেন আমরা তাদের পণ্য কিনি। তারা এটা আবিষ্কার করে বের করেছে, যে কোনো খাবারে চিনি মেশালে তা খাবারকে সুস্বাদু করার পাশাপাশি আকর্ষণ জাগাতে সক্ষম। এ কারণে যে কোনো প্রক্রিয়াজাত খাবারের উপাদান দেখলে আপনি সেখানে চিনির উপস্থিতি খুঁজে পাবেন।

যাই হোক, চিনি কতটুকু আসক্তিকর এটা নিয়ে বিতর্ক আছে। আপনি কোথাও পড়তে পারেন এটা কোকনের মতো আসক্তিকর, আসলে তেমনটা নয়।

সানফ্রানসিসকো ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয় এর শিশু বিভাগের অধ্যাপক রবার্ট লাস্টিং জানান, চিনি আসক্তিকর কিন্তু এটা বড়জোর নিকোটিনের সমান, হিরোইনের মতো নয়।

ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইক্রিয়াটিস্ট জিয়াউদ্দিন বলেন, "মস্তিষ্কের পুরস্কার সিস্টেম আর যে সার্কিট আমাদের খাদ্য ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করে সেটা মাদক গ্রহণের ক্ষেত্রেও একই রকম ভাবে কাজ করে। কিন্তু চিনির বদলে মাদক এই

সিস্টেমটা ছিনতাই করে আর স্বাভাবিক নিয়ন্ত্রণ বন্ধ করে দেয়।

কিংস কলেজ লন্ডন এর পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাস বিভাগের ইমেরিটাস অধ্যাপক টম স্যান্ডার্স জানান চিনি মাদকের মতো আসক্তিকর এটা অযৌক্তিক। তিনি আরও বলেন, এটা সত্য যে মিষ্টিজাতীয় জিনিসের প্রতি আকর্ষণ একটা অভ্যাস গড়ে তুলতে পারে কিন্তু এটা কোকেন বা আফিমের মতো আসক্তিকর না। যখন কেউ চিনি বন্ধ করে তখন এসব ড্রাগ বন্ধ করলে যে লক্ষণ দেখা যায় তেমনটা ঘটে না।

উপসংহারে বলা যায় চিনি ও চর্বির প্রতি মানুষের আকর্ষণ সহজাত ও স্বাভাবিক। আমরা এটার প্রতি আসক্ত না হলেও নিজের তাগিদেই এসব বিশেষ করে চিনির উপর নির্ভরশীলতা কমানো দরকার।

ডোপামিন ও এর সার্বক্ষণিক উদ্দীপনা আপনার দীর্ঘস্থায়ী চিন্তা করার ক্ষমতাকে নষ্ট করতে পারে।

গবেষণায় দেখা যায় সাফল্য নিয়ে যারা ভবিষ্যদ্বাণী করতে সক্ষম তারা আসলে দীর্ঘস্থায়ী চিন্তা করে। যেসব মানুষ তারা ভবিষ্যতে কোথায় নিজেকে দেখতে চায় বারবার এই ব্যাপারটাকে ফোকাস করে, তারা বর্তমানেই ভালো সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তাদের প্রবণতা থাকে অন্যদের চেয়ে বেশি স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের, প্রোডাক্টিভ কাজ করার এবং টাকা সঞ্চয় ও বিনিয়োগের।

সাফল্য নিয়ে ব্যাপক গবেষণা শেষে হার্ভাড বিশ্ববিদ্যালয়ের ড. এডওয়ার্ড সিদ্ধান্তে আসেন "অর্থনৈতিক ও ব্যক্তিগত সাফল্যের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক হচ্ছে দীর্ঘস্থায়ী দৃষ্টিভঙ্গি।" তিনি এই 'দীর্ঘস্থায়ী'কে এভাবে সংজ্ঞায়িত করেন যে এটা একটা ব্যক্তির সামর্থ্য যে ভবিষ্যতের অনেক বছরের কথা চিন্তা করে বর্তমানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে।

দুর্ভাগ্যজনক ব্যাপার আজকের যুগে দীর্ঘস্থায়ী লক্ষ্যের জন্য মনোযোগী হওয়া কোনো সহজ কৃতিত্ব নয়। অনেক বাহ্যিক ব্যাপার আছে যা আমাদের স্বল্প সময়ে চিন্তার জন্য বাধ্য করে এবং অল্পতেই পরিতৃপ্ত করে ফেলে।

যদিও আমরা জানি আমাদের কী করতে হবে তবুও আমরা ব্যর্থ হই। যেমন–

- আমাদের স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে জানা সত্ত্বেও অনিয়ন্ত্রিতভাবে আমরা মিষ্টি অথবা চিনিযুক্ত পানীয় খেয়ে ফেলি।

- আমাদের পড়তে হবে জানা সত্ত্বেও আমরা আরেকটা নেটফ্লিক্সের সিরিজ দেখার নামে গড়িমসি করি।

- আমরা জানি এক্সারসাইজ করলে আমাদের কী উপকার হবে, এর বদলে আমরা বসে থাকতে অথবা সোশাল মিডিয়াতে বন্ধুর সাথে চ্যাট করি।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস, এই সোশাল মিডিয়া ও ইন্টারনেট সামগ্রিকভাবে আমাদের দীর্ঘস্থায়ী চিন্তা করার ক্ষমতা ও আমাদের সামনে থাকা কাজের উপর ফোকাস করার যে ক্ষমতা উভয়ের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। এটা বিস্ময়কর নয় যে, অ্যাপেল এর সিইও স্টিভ জবস তাঁর বাচ্চাদেরকে ফোন বা ট্যাবলেট ব্যবহার নিষিদ্ধ করেছিলেন। যদিও তাঁর ব্যবসা ছিল লক্ষ লক্ষ গ্রাহকের কাছে এসব জিনিস বিক্রয় করা।

ফেসবুকের সাবেক সিনিয়র এক্সিকিউটিভ, কোটিপতি বিনিয়োগকারী চামাথ পালিহাপিটিয়া মতামত দেন আমাদের মস্তিষ্ক নতুন করে দীর্ঘস্থায়ী চিন্তায় ফোকাস আনার জন্য অভ্যস্থ করতে হবে। এটার জন্য প্রথমেই আমাদের ফোন থেকে সোশাল মিডিয়ার অ্যাপ মুছে ফেলতে হবে। তাঁর ভাষায় এইসব অ্যাপ আমাদের মাথাকে অনেক দ্রুত প্রতিক্রিয়া পাবার জন্য অভ্যস্থ করে ফেলে।

লাইক, কমেন্ট, মেসেজের রিপ্লাই এসবের মতো সার্বক্ষণিক ফিডব্যাক পেতে পেতে আমরা আশা করি আমরা যেটাই করি না কেন তার দ্রুত ফল পাব। এই অনুভূতির কারণে "দ্রুত ধনী হউন" এর মতো বিজ্ঞাপনগুলো আমাদেরকে চাঙ্গা করে তোলে আর সচেতনভাবেই আমরা এর পক্ষপাত করি। (যেমনঃ আমরা শুধু ধনীদের কথা শুনি, সবচেয়ে সফল ইউটিউবার এর কথা শুনি কিন্তু যে ব্যর্থ হয়েছে তার কথা শুনি না)

বেশি বেশি স্টিমুলেশন এর চাহিদার কারণে আমাদের ফোকাস স্বল্প সময়ের জন্য প্রস্তুত হয়, আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিরও

বিকৃতি ঘটে। এসব কারনে আমাদের একটা ভুল মানসিক কাঠামো দাঁড়ায় যেমন–

- সাফল্য সহজে আরও দ্রুত আসা উচিত
- আমার টাকা কামাতে অথবা ওজন কমাতে কঠোর পরিশ্রমের দরকার নেই

আদতে এসব ভ্রান্ত ধারণা আমাদের বাস্তব দর্শন ও সময়ের দৃষ্টিভঙ্গি নষ্ট করে। রাতারাতি সাফল্য পাওয়া মানুষদের দেখে আমাদের হিংসা হতে পারে। বিখ্যাত ইউটিউবারদের উপর আমাদের বিরক্তি ধরে যেতে পারে। আমরা নিজেদেরকে সামর্থ্যকে অপর্যাপ্ত ভাবতে শুরু করি। এসব আমাদেরকে ভাবায় হয়তো আমি যথেষ্ট ভালো নই, স্মার্ট নই, শৃঙ্খলাবদ্ধ নই। আমরা ভাবি এই ঘাটতি পূরণের জন্য আমাকে আরো তাড়াহুড়া করতে হবে। না হলে আমি সুযোগ হারাব। আমাকে সেই গোপন রহস্য খুঁজে বের করতে হবে যা আমাকে সফল বানাবে। আর এই উগ্র প্রতিযোগিতায় আমরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস ভুলে যাইঃ ধৈর্য।

সারাদিন মোটিভেশন ভিডিও দেখা আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে না। কিন্তু প্রতিদিন একটু একটু করে করা কাজ আপনাকে লক্ষ্যে নিয়ে যাবে। শান্ত থেকে আপনার সামনে যে কাজ আছে এটার উপর ফোকাস করুন আপনি লক্ষ্যে যেতে পারবেন।

ব্যাপার হচ্ছে, আপনার ব্যক্তিগত বা পেশাগত জীবনের দীর্ঘস্থায়ী সাফল্যের জন্য অবশ্যই আপনার মনোযোগের উপর নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনতে হবে, পাশাপাশি মস্তিষ্ককে দীর্ঘস্থায়ী জিনিসে ফোকাস করার জন্য ব্যবহার করা শিখতে হবে। এটা

করার জন্য অতি উচ্চমাত্রার উদ্দীপক কাজকর্ম থেকে আপনার দূরে সরে থাকতে হবে।

এখানে দীর্ঘস্থায়ী চিন্তার একটা আদর্শ চিত্র দেখাচ্ছি

পৃথিবীর তৃতীয় বৃহত্তম কোম্পানিটির নাম অ্যামাজন। এটি প্রতিষ্ঠিত হয় ১৯৯৪ সালে। কিন্তু প্রথমবারের মতো লাভজনক বছর হবার জন্য এটিকে অপেক্ষা করতে হয় ২০০৩ সাল পর্যন্ত। এই বছর অ্যামাজন এর মোট লাভ হয় ৩৫ মিলিয়ন ডলার। ঠিক আগের বছর যেটি লোকসান করেছিল ১৪৯ মিলিয়ন ডলার।

এখন এর প্রতিষ্ঠাতা জেফ বোজেস হয়তো আগেই লাভ করতে পারতেন। কিন্তু এর পরিবর্তে তিনি এই প্রতিষ্ঠানকে একটা শক্ত ভিত্তি দিতে পুনরায় বিনিয়োগ করেন যেন দশকের পর দশক এটি টিকে থাকে। আপনার ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে এমন কাজ করতে আমি উৎসাহ দিতে চাই। সাফল্যের ভিত্তিতে একটার পর একটা ইট গাঁথুন। এমনভাবে ভিত বানান যেন কোনো বাঁধা বা বিপত্তিতে এটা ধসে না পড়ে।

মনে রাখবেন, দীর্ঘস্থায়ী চিন্তা ভাবনাই আপনার লক্ষ্য অর্জনের গোপন রহস্য। সাফল্য আজ অথবা কালকেই আসবে না। আপনাকে ধৈর্য ধরার সেই সাথে ধারাবাহিক হবার কৌশল আয়ত্ত করতে হবে। এটার জন্য যেসব আপনার মনোযোগের বিক্ষেপ ঘটায় সেসব সরিয়ে ফেলতে হবে। দীর্ঘস্থায়ী কোনো সম্ভাবনার চিত্র মনে আঁকতে যেসব বাহ্যিক উদ্দীপনা আপনার ফোকাস সরিয়ে দেয় সেসব সরিয়ে ফেলুন। এরপর দেখবেন আপনি আগামী বছরগুলোয়

নিজেকে যেমন দেখতে চান তা পাবার সম্ভাবনা কয়েক গুণ বেড়ে যাবে।

মোদ্দা কথা

আজকের সমাজ অনেক দিক থেকেই এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যেন আপনার ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটারকে ছিনতাই করতে পারে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে এই ডিজাইন আপনার ভালোর জন্য করা হয়নি বরং যতরকম কার্যকরভাবে আপনার মানিব্যাগ খালি করা যায় সেভাবে সব ডিজাইন করা হয়েছে।

যাই হোক, গুরত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে, এটা নাটকীয়ভাবে আপনার মস্তিষ্কের ফোকাস করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়, আপনাকে অস্থিরচিত্ত করে নিজের সম্পর্কে খারাপ লাগা কাজ করায়। আপনার জীবন ও এর আশেপাশের মানুষদের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলার কাজটি এই অতি উদ্দীপক জিনিসগুলো কঠিনতর করে ফেলে।

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে নিচের কাজগুলো যত সুনির্দিষ্টভাবে করা যায়, করে ফেলুন

আমার মস্তিষ্কে ছিনতাই ঘটে যখন

আপনি অতিরিক্ত উদ্দীপনার মাঝে থাকেন–

গড়িমসি করার অনেক কারণ থাকলেও সবেচয়ে গুরুত্বপূর্ণ যেটি অতিরিক্ত উদ্দীপনা আমাদের চোখ এড়িয়ে যায়।

শান্ত ও ফোকাস থাকলে আপনার জন্য মূলকাজ করা অনেক সহজ হয়ে যায়। আপনার আসল লক্ষ্যের দিকে একটু একটু করে এগিয়ে যাওয়া আপনাকে উদ্বেলিত করতে পারে। কিন্তু আপনি শান্ত ও ফোকাস না থাকলে সমস্যা দানা বাঁধতে থাকে। সারাদিন আপনি তাড়াহুড়া করতে থাকেন, একটা কাজ থেকে আরেকটা কাজ করতে থাকেন। একটা হুইলের মাঝে ইঁদুর যেভাবে দৌড়াতে থাকে আপনিও তেমন করতে থাকেন। আপনি আপনার কাজ শেষ করতে পারেন না। বিভিন্ন বাঁধা আপনার ফোকাস নষ্ট করতে থাকে। আপনি ইমেইল দেখে, সোশাল মিডিয়া দেখে অথবা শিক্ষামূলক ভিডিও দেখে দেখে সময় নষ্ট করতে থাকেন।

এর শুরু হয়, আপনি সকালে ঘুম থেকে উঠেই প্রথমে আপনার ফোন হাতে নেবার সময় থেকে। এরপর এটা অগ্রসর হয় আপনি ইমেইল দেখতে থাকেন। কিন্তু সেটা সেখানেই থামে না। এরপর অল্প সময়ের জন্য আপনি সোশাল মিডিয়া থেকে ঘুরে আসার সিদ্ধান্ত নেন। এর মাঝেই ইমেল, নোটিফিকেশন, লাইক এসব আপনার মস্তিষ্কে ডোপামিন ক্ষরণ ঘটাতে থাকে আপনি উদ্দীপ্ত হতে থাকেন।

এখন আপনি আপনার স্টিমুলেশন এর ডোজ পেয়ে গেছেন, আপনি কাজ শুরু করতে পারেন তাই তো? কিন্তু এরপর কী হয় যখন আপনি আপনার ডেস্কে গুরুত্বপূর্ণ প্রজেক্ট নিয়ে বসেন? এটা কি আপনি সহজে করতে পারেন নাকি কাজ ছাড়া আপনার সব কিছুই ভালো লাগতে থাকে? আদতে আপনি নিজেকে বলতে থাকেন এই কাজটা আপনি কিছু পরে

করলেও পারবেন। হয়তো আপনার আরেক কাপ কফি খেতে ইচ্ছে করবে অথবা ইমেলের জবাব দেবার কথা মনে হবে।

আপনার মনে হবে, কাজ অপেক্ষা করুক।

ফলে আপনি ইঁদুরের হ্যামস্টার হুইলে চড়ে বসবেন, আরো আরো স্টিমুলেশন পাবেন যেটা ঘণ্টা এমনকি দিনব্যাপী চলতে পারে।

উপরের ঘটনার সাথে নিজেকে মেলাতে পারছেন কি?

অতিরিক্ত স্টিমুলেশনজনিত সমস্যা

যখন আপনি স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনাময় কাজ করতে থাকবেন, আপনার ব্রেইন আরো আরো স্টিমুলেশন চাইবে। আপনার স্টিমুলেশন লেভেল যত বাড়বে আপনার স্বাভাবিক কাজ তত নিরস ও বিরক্তিকর মনে হবে। নিজেকে প্রশ্ন করতে থাকবেন কেন বইয়ের কাজ করব, কেন রিপোর্ট লিখব অথবা মার্কেটিং প্ল্যান করব যেখানে আমি এর চেয়ে অনেক অনেক মজার কাজ করতে পারি।

আপনার বর্তমান উচ্চ মাত্রার স্টিমুলেশন ও আপনার কাজের কম মাত্রার স্টিমুলেশন এর এই ফারাকই আপানার মধ্যে গড়িমসি ভাব আনবে। চিত্রটা এরূপ হবে–

ধরুন আপনি একটা ভিন্ন তরঙ্গদৈর্ঘ্যের স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনায় আছেন, আপনার আসল কাজ করার জন্য যে স্টিমুলেশন দরকার সেটার সাথে এটা সমাপতিত নয়।

যেমন একজন লেখক হিসেবে আমার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে লেখালেখি করা। কিন্তু আমি যত দ্রুত আমার ইমেল দেখা, ইউটিউবে ঢোকা অথবা কতটা বিক্রি হচ্ছে এসব দেখা শুরু করি, বিক্ষিপ্ততার এমন এক ঘূর্ণিজালে পড়ে যাই যে সেখান থেকে পালাতে পারি না। আমার স্টিমুলেশন এর মাত্রা বাড়ার সাথে সাথে লেখালেখি আমার জন্য নিরস ও কল্পনাতীত চ্যালেঞ্জিং কাজ হয়ে যায়।

এখন মূল প্রশ্ন আমরা কী করতে পারি? কীভাবে আমাদের স্টিমুলেশন কমিয়ে ফেলব যেন আমাদের আসল কাজ করতে আমাদের মজা লাগবে আর আমাদের মাঝে এটার জন্য উত্তেজনা কাজ করবে?

এটা আমরা পরবর্তী সেশনে বলতে যাচ্ছি–

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে সুনির্দিষ্ট ডিস্ট্রাকশন প্যাটার্ন যেসব আপনার মাঝে অতিরিক্ত স্টিমুলেশন ঘটায় তা লিখে ফেলুন। যেমন এটা হতে পারে ফেসবুক দেখা, নিউজফিডে ভিডিও দেখা, ইমেল চেক করা অথবা পত্রিকা পড়া।

স্টিমুলেশন ফাঁদ

আপনি অতিরিক্ত স্টিমুলেশন এর বলয়ে ঢোকামাত্র আপনার মন আপনার সাথে কৌশলে প্রলুব্ধ করতে চাইবে এই খাদের মাঝে আটকে রাখতে। এর বদলে আরো আরো স্টিমুলেশন

পাবার জন্য অন্যকিছু খুঁজবে। সর্বোপরি আমাদের তো জীবন উপভোগ করতে হবে তাই না?

এই সেকশনে চলুন দেখে আসা যাক কোন চারটি কৌশলে মস্তিষ্ক আপনাকে অতিরিক্ত স্টিমুলেশনে রাখতে চায়।

কৌশল ১

কাজে ফেরা সহজ

মন আপনার সাথে প্রথম যে কৌশল অবলম্বন করে তা হচ্ছে আপনাকে মনে করায় কাজে ফেরা সহজ জিনিস। এটা সত্য থেকে দূরে না হলেও বেশিরভাগ সময় ঘণ্টার পর ঘণ্টা আপনি কাজে ফিরতে পারেন না। দেখা যায় আপনি আপনার আসল কাজকে পরদিনের জন্য রেখে দেন।

মোদ্দা কথা, একবার অতিরিক্ত স্টিমুলেশন এসে গেলে কাজে ফেরা কঠিন। আমি অগণিতবার নিজেকে বলেছি আমি পরে লেখা শুরু করব।

এটা কখনই হতো না। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ আছে আর চাইলেই আপনি কাজে ফিরতে পারবেন তাহলে আরেকবার ভাবুন।

কৌশল ২

আপনি এটা পরে করতে পারবেন

মনের আরেকটা কৌশল আপনাকে কোনো কাজ পরেও করতে পারবেন এটা বলা। এটা আপনাকে বলবে বিকেলে তোমার হাতে অনেক সময় আছে অথবা আগামীকালও তুমি এটা করতে পার অথবা আগামী সপ্তাহ অথবা আগামী মাস।

যাই হোক, আপনি যদি প্রতিহত না করতে পারেন কাজ পেছানো অভ্যাসে পরিণত হবে। ৫ বছর পর লক্ষ্য অর্জনে যখন পিছিয়ে যাবেন, নিজের উপর রাগ হবে।

কৌশল ৩
উত্তেজনা ও পরিপূর্ণতা একই জিনিস নয়

আপনি যখন উদ্দীপক কাজে ব্যস্ত থাকবেন আপনার মন হিসাব করতে থাকবে আপনি কতটুকু মজা পাচ্ছেন। আপনার মনে হবে এটা আরও করা দরকার। এখন অন্যকিছু ভাবার দরকার নেই। শুধু উপভোগ কর। এটাই আপনার মনে হতে থাকবে।

কিন্তু আপনার মন যাই বলুক না কেন, উত্তেজনা ও পরিপূর্ণতা একই জিনিস নয়। যখন আপনার উদ্দীপনা কমে আসবে নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করুন।

ইউটিউব ভিডিও দেখে, ফেসবুকের নিউজফিড স্ক্রল করে, ইমেইল বার বার চেক করে আসলেই আমি কতটা উপকৃত হচ্ছি?

আমি কি অর্থপূর্ণ উপায়ে আমার সময় ব্যয় করছি? এসব কি আমার জীবনমান বাড়াতে পারছে কিনা?

মনে রাখবেন, উত্তেজনা ও পরিপূর্ণতা একই জিনিস নয়। উত্তেজনা মজাদার হতে পারে। কিন্তু এটা নিশ্চিত করুন যেন আপনার অভ্যন্তরীণ শান্তি বৃদ্ধি পায় ও আপনার মনোযোগের মাত্রা বৃদ্ধি পায়।

এটা জীবনের দীর্ঘ যাত্রায় আপনাকে পরিপূর্ণতা এনে দিতে পারে।

যদি আপনি আপনার সময় কার্যকর ও অর্থপূর্ণ উপায়ে ব্যবহার করা শিখতে চান আমার লেখা Mastery Series 8 নম্বর বইটি 'Master Your Time' পড়ুন।

কৌশল ৪
আপনি হাতছাড়া করছেন

৩০ মিনিট পরপর ইমেইল দেখা বা নিউজ পড়ার কারণে আপনার মাঝে একটা ভ্রান্ত ধারণা জন্মাচ্ছে যে আশেপাশের পরিবেশের উপর আপনার নিয়ন্ত্রণ আছে।

আপনি কোনো গুরুত্বপূর্ণ ইমেইল অথবা ব্রেকিং নিউজ হাতছাড়া হতে দিতে চান না, তাই তো?

কিন্তু আপনার আসলেই কি সব মেইলের রিপ্লাই দেওয়া দরকার পড়ে? অথবা প্রতিদিনই কি আপনার সাম্প্রতিক খবর দেখা দরকার হয়?

এই ধরনের চিন্তা জন্ম নেয় আসলে আমি কিছু মিস করছি নাতো এই ভয় থেকে। এই ভয় আসলে আসে আপনার সংকীর্ণ চিন্তাধারা থেকে। আপনার হয়তো ধারণা জন্মেছে আপনার জন্য যেসব সুযোগ আছে তার সংখ্য খুব সীমিত। যেমন আপনার সকল সুযোগই লুফে নেওয়া দরকার তাই তো? কিন্তু সুযোগ সবখানেই আছে। ভবিষ্যতে আরো থাকতে পারে। তথাপি আপনি একটা খবর মিস করে গেলেন,

একটা ইভেন্টে যেতে পারলেন না, অথবা আপনার প্রিয় ইউটিউবারের সর্বশেষ লাইভ ভিডিও মিস করে গেলেন, এটা স্বাভাবিক। নিশ্চিতভাবে আমি আপনার বাচ্চার জন্মদিন, ভাই অথবা বোনের বিয়ে মিস করাকে উৎসাহ দিতে পারি না। কিন্তু অধিকাংশ ঘটনার ক্ষেত্রে এসব আসলে যায় আসে না।

ব্যক্তিগতভাবে, আমি খুব কমই খবর দেখি আর যাদের চিনি না তাদের ফোন ধরি না এবং আমি কখনোই কোনো নির্দিষ্ট ইভেন্ট মিস করলে চিন্তিত হই না কারণ আমি জানি ভবিষ্যতে উপভোগ করার জন্য আরো অনেক ইভেন্ট আমি পাব।

আপনার কী অবস্থা? আপনি কি হাতছাড়া হবার ভয়ে ভীতু?

দিনের কোনো সময় আপনি যদি এ ধরনের ফাঁদে পড়ে যান, নোট করুন। সচেতনতা আপনার স্টিমুলেশন এর মাত্রা কমিয়ে আপনাকে মনোযোগী ও ফোকাস হতে সাহায্য করবে, আপনি আপনার লক্ষ্যের দিকে এগুতে থাকবেন।

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে ১-১০ স্কেলে নিচের কৌশলগুলোর জন্য নিজেকে রেট করুন। (১ মানে আপনি ফাঁদে পড়ছেন না আর ১০ মানে এটা আপনার পরিস্থিতির সাথে পুরোপুরিভাবে যায়)

কৌশল : ১

আমার মন আমাকে বোঝায় যে কাজে ফিরে যাওয়া সহজ।

কৌশল :২

আমার মন আমাকে বলে আমি পরে করতে পারব।

কৌশল : ৩

আমার মন আমাকে বিশ্বাস করায় যে উত্তেজনা ও পরিপূর্ণতা লাভ একই।

কৌশল : ৪

আমার মন আমাকে বলে সুযোগ খুবই সীমিত।

পার্ট ৩

ডিটক্সের উপকারিতা

বিভিন্ন ধরনের ডোপামিন ডিটক্স এবং তাদের উপকারিতা

এখন পর্যন্ত আমরা যা দেখেছি আপনি কঠিন পরিশ্রম শুরু করতে পারছেন না তার মূল কারণ অতিরিক্ত উদ্দীপনা। ইংরেজিতে যেটিকে বলা হয় ওভার স্টিমুলেশন। এটার সমাধান হতে পারে আপনি যদি এই উদ্দীপনার মাত্রা কমাতে পারেন। আর এ জন্যই ডোপামিন ডিটক্স দরকার।

ডোপামিন ডিটক্স কী?

ডোপামিন ডিটক্সকে আমরা এভাবে বলতে পারি—

আসল কাজ সম্পন্ন করার জন্য বা এটা মোকাবিলা করার জন্য উদ্দীপনা কমিয়ে ওভার স্টিমুলেশন প্রতিহত করার প্রক্রিয়া।

কুইক ডিসক্লেইমার :

'ডোপামিন ডিটক্স' আসলে বিজ্ঞানসম্মত নয় কারণ এটার মানে দাঁড়াচ্ছে আপনি শরীরে অনেক বেশি ডোপামিন ক্ষরণ করছেন। আসল সত্য হচ্ছে আপনি যখন ওভার স্টিমুলেটেড বা অতি উদ্দীপ্ত হন তখন একই পরিমাণ ডোপামিন ক্ষরণ হতে আপনার বেশি উদ্দীপনা বা স্টিমুলেশন দরকার পড়ে।

ডোপামিন ডিটক্স স্টিমুলেশন কমিয়ে আগের প্রাকৃতিক অবস্থা ফিরিয়ে আনে। যখন আপনার আগের চেয়ে কম স্টিমুলেশন লাগবে তখন চ্যালেঞ্জিং, বিরক্তিকর, দুরূহ ও সময়সাপেক্ষ কাজগুলো আকর্ষণীয় মনে হবে এবং মোকাবিলা করতে সহজ হবে।

এখন দেখা যাক কী কী ধরনের ডোপামিন ডিটক্স আছে। এই বইয়ে আমি স্বতন্ত্র তিন ধরনের ডোপামিন ডিটক্সের কথা বলব।

- **৪৮ ঘণ্টার সম্পূর্ণ ডোপামিন ডিটক্স**
- **২৪ ঘণ্টার ডোপামিন ডিটক্স**
- **আংশিক ডোপামিন ডিটক্স**

চলুন প্রত্যেকটার প্রক্রিয়ার ব্যাপারে গভীরভাবে আলোচনা করা যাক।

৪৮ ঘণ্টার সম্পূর্ণ ডোপামিন ডিটক্স

এটি সবচেয়ে চাহিদাজনক ডোপামিন ডিটক্স এর ধরন। এর ভিত্তি খুবই সহজ আপনাকে সম্পূর্ণ ৪৮ ঘণ্টার জন্য সব ধরনের বহিঃস্থ স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনা থেকে দূরে থাকতে

হবে। এটা করতে পারলে আপনি আপনার সামগ্রিক উদ্দীপনা সরিয়ে আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে পারবেন। আপনি আগের চেয়ে শান্ত হবেন এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজে ফোকাস করতে বা মন দিতে পারবেন।

'সব বহিঃস্থ উদ্দীপনার উৎস' বলতে আমি বুঝিয়েছি নিচের এই জিনিসগুলো আপনার জীবন থেকে ৪৮ ঘণ্টার জন্য সরিয়ে ফেলতে হবে।

- ড্রাগ/ অ্যালকোহল খাওয়া
- এক্সারসাইজ
- ইন্টারনেট
- মুভি
- গান (মনকে শিথিল করে যেসব ওসব বাদে)
- ফোন
- সোশাল মিডিয়া
- চিনি / প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং
- ভিডিও গেমস

এই প্রত্যেকটা কাজ একটা আরেকটার চেয়ে বেশি আপনার মাঝে উদ্দীপনা ঘটাতে পারে। এখন আপনি ভেবে অবাক হতে পারেন, এসবই যদি আমি বাদ দিয়ে দেই তাহলে এর বদলে আমি কী করব?

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলোঃ

- মননশীল চিন্তা নিয়ে হাঁটতে বের হওয়া
- কিছু লেখালেখি করা

- ধ্যান করা / আরামদায়ক কিছু করা
- সচেতনতা অনুশীলন করা
- পড়াশুনা করা (উদ্দীপক ব্যতীত)
- স্ট্রেচিং ব্যায়াম করা

আপনারা দেখতেই পারছেন ৪৮ ঘন্টার ডোপামিন ডিটক্স নিবিড় এবং অনেক কঠিন মনে হতে পারে। কিন্তু এর চেয়েও কঠিনতর কিছু আছে। আমার এক বন্ধু যার নাম নিলস। একটা ১০ দিনের মেডিটেশন বা ধ্যান এর জন্য প্রস্থান করেছিল, এটার নাম বিপাসনা প্রস্থান। এই ১০ দিনে অংশগ্রহণকারীদের যা করতে হতোঃ

- সম্পূর্ণ নীরবতা বজায় রাখা (কারো সাথে চোখাচোখি করা বা অঙ্গভঙ্গি নিষিদ্ধ)
- কোনো ধরনের শারীরিক সম্পর্ক নিষিদ্ধ
- শারীরিক ব্যয়াম নিষিদ্ধ
- ধূমপান,মদ্যপান বা কোনো ওষুধ সেবন নিষিদ্ধ
- ফোন, ইন্টারনেট বা বাইরের কোনো সংযোগ নিষিদ্ধ
- সংগীত, লেখাপড়া এড়িয়ে চলা
- ছবি তোলা বা ভিডিও করা থেকে বিরত থাকা

এসবের তুলনায় ৪৮ ঘন্টার ডোপামিন ডিটক্স তো সহজ, তাই না?

নিলস তার অভিজ্ঞতা বিস্তারিতভাবে নিচের এই আর্টিকেলে লেখেন–

My 10-Day Silent Vipassana Meditation Retreat Experience (njlifehacks.com)

২৪ ঘণ্টার ডোপামিন ডিটক্স

এই ধরনটা ৪৮ ঘণ্টার ডোপামিন ডিটক্সের মতো হলেও সংজ্ঞা অনুযায়ী সংক্ষিপ্ত। এটা যেমন সহজ তেমনভাবে এটা কম কার্যকর। মনে রাখুন, আপনার উদ্দীপনা স্বাভাবিক মাত্রায় ফিরে আসার জন্য এটা কয়েকদিন নিতে পারে।

আংশিক ডোপামিন ডিটক্স

এটার চাহিদা কম হলেও এটা বেশ কার্যকর হতে পারে যদি আপনি দীর্ঘ সময় ধরে এটা মেনে চলতে পারেন। আপনার জীবনের সবচেয়ে বড় উদ্দীপনার অপসারণের মধ্য দিয়ে এটা হতে পারে। সাধারণত একটা নির্দিষ্ট কাজ যেটা আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করে। যেমন আমার ক্ষেত্রে ইউটিউব।

আপনার কোনটা? আপনার স্টিমুলেশন এর সবচেয়ে বড় উৎস কী?

পরবর্তী সেকশনে আমরা দেখব, কীভাবে এটা চিহ্নিত করতে হবে, এটাকে কার্যকরভাবে সরিয়ে ফেলতে কী করতে হবে?

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন স্টেপ ব্যবহার করে কী ধরনের ডোপামিন ডিটক্স আপনি বাস্তবায়ন করতে চান, লিখে ফেলুন।

পার্ট ৪

সফল ডোপামিন ডিটক্সের জন্য তিনটি ধাপ

এই অংশে আমরা দেখব কীভাবে তিনটি ধাপ অনুসরণ করে আপনি ডোপামিন ডিটক্স ব্যবহারে সফলতা পাবেন।

ধাপ ১ :

আপনার সবচেয়ে বড় বিক্ষিপ্তকারীকে শনাক্ত করুন

সফল ডোপামিন ডিটক্স বাস্তবায়ন করার প্রথম ধাপ হচ্ছে আপনাকে সবচেয়ে বেশি প্রলুব্ধ করে ও বিক্ষিপ্ত করে তা চিহ্নিত করা। এটা করার জন্য কাগজ কলম হাতে নিন, দুইটি কলাম তৈরি করুন "পারি" ও "পারি না" (অ্যাকশন গাইডও ব্যবহার করতে পারেন)

প্রথম কলামে লিখুন যেসব কাজে আপনি অংশ নিতে চান। যেমন এটা হতে পারে, হাঁটাহাঁটি করা, লেখালেখি করা,

প্রজেক্টে কাজ করা, বই পড়া। দ্বিতীয় কলামে লিখুন সেসব জিনিস যা ডোপামিন ডিটক্সের সময় এড়িয়ে চলতে চান। যেমন এসব হতে পারে ইউটিউব দেখা, মেইল চেক করা অথবা সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করা।

এটা তৈরিতে সাহায্যের জন্য নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করুন।

? যদি আমি মাত্র একটা জিনিস বন্ধ করতে চাই যার কারণে আমার ফোকাস ও উৎপাদনশীলতা নাটকীয়ভাবে বেড়ে যাবে তাহলে সেটা কোনটা?

? অন্য কোনো কাজ এড়িয়ে চললে আমার ফোকাস কার্যকরভাবে বেড়ে যাবে?

যতক্ষণ পর্যন্ত না নিজে সন্তুষ্ট হচ্ছেন নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করতে থাকুন।

যখন আপনার লিস্ট করা শেষ হবে তখন এটা আপনি আপনার ডেস্কে রাখতে পারেন অথবা এমন কোথাও রাখতে পারেন যেন আপনার চোখে পড়ে। এটা আপনাকে ভালোভাবে স্মরণ করিয়ে দেবে কোন কাজ আপনাকে এড়িয়ে চলতে হবে।

ধাপ ২ :
ফ্রিকশন যোগ করুন

সাধারণভাবে বললে, যে কাজ অর্জন করা যত কষ্ট তা তত কম করতে ইচ্ছা হয়। আবার কম কাজ করলে কঠিন জিনিস

অর্জন করা কঠিন। এ কারণে আপনার পরিবেশকে নতুন করে সাজিয়ে নিতে হবে যেন আপনার জন্য অবাঞ্ছিত আচরণে জড়িয়ে পড়া কঠিন হয় পাশাপাশি পছন্দের কাজগুলো সহজভাবে পরিচালনা করতে পারেন।

আপনি কোন অভ্যাস বা কাজ এড়াতে চান সেটি দেখুন আর নিজেকে প্রশ্ন করুন কীভাবে আরো ভালো করে ফ্রিকশন যোগ করা যায়, পরিবেশের পরিবর্তন ঘটানো যায়। উদাহরণঃ

- যদি আপনার ফোন আপনাকে বিক্ষিপ্ত করে সব নোটিফিকেশন বন্ধ করে রাখুন। অথবা ফোনকে এয়ার প্লেন মোডে দিয়ে দিন। এর চেয়ে ভালো হয় এটাকে বন্ধ করে রাখুন অথবা আলাদা রুমে রেখে দিন।

- যদি ফেসবুক সবচেয়ে বেশি বিক্ষেপ ঘটায় তাহলে যতটা পারুন নোটিফিকেশন সরিয়ে ফেলুন। অথবা নিউজফিড ইরাডিকেটর নামে অ্যাপ নামিয়ে নিতে পারেন (গুগল ক্রোমের এক্সটেনশন)

- যদি ঘণ্টার পর ঘণ্টা ইউটিউবে কাটান তাহলে ডি এফ টিউব ব্যবহার করুন। এটা গুগল ক্রোম নেভিগেটরে পাবেন অথবা এরকম অ্যাপ নামান। এটা সব সাজেশন নোটিফিকেশন সরিয়ে ফেলবে।

এরপর শুধুমাত্র সেসব ভিডিও দেখুন যা কাজে আসে।

ফ্রিকশন যোগ করুন কথাটা শুনতে সহজ শোনালেও কার্যকর। কারণ মানুষ হিসেবে জন্মগতভাবেই আমরা অলস। আমাদেরকে বাধ্য করা না হলে আমরা শক্তি খরচ করতে চাই না। যদি আপনাকে আপানার ফোন নিতে আরেক রুমে যেতে হয় (ফ্রিকশন#১), এটাকে আব্র চালু করতে হয় (ফ্রিকশন#২) এটা আপনার করতে ইচ্ছা করবে না। আমার ইন্টারনেট মডেম স্টোর রুমে রাখা থাকলে এটা নিয়ে আসতে আমার যেসব কাজ করতে হয়।

- আমার এপার্টমেন্ট থেকে বের হতে হবে।
- লিফট নিয়ে ৪ তলার নিচে নামতে হবে।
- আমার মডেমের কাছে যেতে ৪ টা দরজা খুঁজতে হবে (ফ্রিকশন #৩, #৪, #৫ এবং #৬)।
- মডেম নিয়ে আবার একই কাজ করতে হবে (ফ্রিকশন #৭ থেকে #১২)।

এটাই ফ্রিকশন এর ভালো ব্যাপার। যেমন আমি যখন আমার স্টোর থেকে মডেম আনার কথা চিন্তা করব প্রথমেই আমার মন এটা করতে চাইবে না। কারণ এতে অনেক শক্তি খরচ হবে যেটা আমার মস্তিষ্ক পছন্দ করে না।

মোদ্দা কথা

আপনি আপনার অযাচিত আচরণ যত কঠিন করে ফেলবেন তত ভালো।

অপরদিকে আপনি যেমন আচরণ করতে চান সেটায় যতটা সম্ভব ফ্রিকশন কমিয়ে ফেলুন। যেমন সকালে আমি

লেখালেখি সহজ করার জন্য ফোন চেক করা বন্ধ করি, ইমেইল দেখি না আর ওয়ার্ড প্রসেসর কম্পিউটারে খুলে রাখি। এরপর আমি একটা প্রশান্তিকর গান চালু করি এবং একটা টাইমার চালু করি (আমি ৪৫ মিনিট করে কাজ করার সেশন রাখি)। এভাবে ফ্রিকশন সরিয়ে আমি মস্তিষ্কের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ অর্জন করি। আমি যদি হঠাৎ গান বন্ধ করে দেই, টাইমার বন্ধ করে অন্য কাজ শুরু করি তাহলে এটা আসলে কোনো কাজে আসবে না। আমার মস্তিষ্ক এটাকে দেখবে শক্তির অপচয় হিসেবে। অতি অবশ্যই এরপরেও আমার মাঝে গড়িমসি ভাব থাকতে পারে, কিন্তু ফ্রিকশন সরিয়ে ফেলার ফলে এবং একটা সহজ রুটিন করে ফেলার ফলে এই গড়িমসি করার সুযোগ কমে যায়।

এখন আপনার পালা। কীভাবে ফ্রিকশন যোগ করে অযাচিত আচরণ থেকে মুক্তি পাবেন?

- "পারি না" লিস্টটি দেখুন। প্রত্যেকটার সামনে নির্দিষ্ট কী ফ্রিকশন যোগ করতে পারবেন, লিখে ফেলুন।
- এরপর "পারি" লিস্ট দেখুন। এখান থেকে কী কী ফ্রিকশন সরিয়ে ফেলতে পারবেন তা লিখে ফেলুন।

ধাপ ৩ :
সকালে প্রথম যে কাজটি করবেন

তৃতীয় এবং সর্বশেষ ধাপটি হচ্ছে সোজা কথায় শুরু করা। আপনি অতিরিক্ত স্টিমুলেশন পাবার আগেই আমি প্রথমেই সুপারিশ করব কাজ শুরু করুন। আমি খেয়াল করেছি আমি যদি

সকালে উঠেই আমার ফোন চেক করা শুরু করি বা ইন্টারনেট চালু করি, আমি কাজ থেকে বিক্ষিপ্ত হওয়া শুরু করি।

আমি আরো একটা জিনিস বলব যে একটি সকাল বেলার রুটিন তৈরি করুন, আপনার দিন শুরু করুন ইতিবাচকভাবে এবং শক্তিশালী ফোকাসের সাথে। দীর্ঘ সময় পরে একটি সাধারণ সকালবেলার রুটিন আপনার জীবনে বিশাল পরিবর্তন এনে দিতে পারে।

আপনার কী অবস্থা? সকালে ঘুম থেকে উঠেই আপনি প্রথম কোন কাজটি করেন? এটা কি আপনাকে এবং শান্ত ও মনোযোগী থাকতে সাহায্য করে? নাকি দিনশেষে অতিরিক্ত স্টিমুলেশন এর কারণে আপনি গড়িমসি করা শুরু করেন?

আপনার সকালবেলার রুটিন তৈরি করার জন্য প্রতিদিন সকালে আপনি যা করতে পারবেন তা লিখে ফেলুন। এসব কাজ করার মধ্য দিয়েই আপনার ডোপামিন ডিটক্স শুরু হবে এবং আশা করি আপনি দীর্ঘসময় ধরে এটা করতে থাকবেন। মনে রাখবেন এই রুটিন যেন আপনাকে স্টিমুলেট বা উদ্দীপ্ত করার বদলে আপনার মনোযোগ বাড়ায়। যেমন আপনি করতে পারেনঃ

- ধ্যান
- স্ট্রেচিং
- প্রশান্তকারী মিউজিক শোনা
- আজকের দিনের লক্ষ্য লিখে ফেলা
- তিনটি জিনিস যেটার জন্য আপনি কৃতজ্ঞ
- ইতিবাচক সম্মতিসমূহ

অ্যাকশন স্টেপ

অ্যাকশন গাইড ব্যবহার করে একটি সহজ প্রত্যেকদিনের রুটিন তৈরি করুন এবং আপনার ডোপামিন ডিটক্স চলাকালীন সময়ে এটা অনুসরণ করুন।

এককথায় সফলভাবে ডোপামিন ডিটক্স বাস্তয়বায়নের জন্য আপনার যা করা উচিত–

১. আপনার সবচেয়ে বড় প্রলোভনকারী বা আপনাকে সবচেয়ে যে জিনিস বিক্ষিপ্ত করে তা খুঁজে বের করুন এবং একটি সাদা কাগজে তা লিখে ফেলুন। তারপর এটা নিশ্চিত করুন যে এই কাগজটা একটা স্থায়ী জায়গায় লাগিয়ে রাখুন।

২. আপনি যে আচরণ করতে চান না তা ক্রমাগত ফ্রিকশন যোগ করে কঠিনতর করে ফেলুন।

৩. যে কাজটি করতে চান তা সহজে করার জন্য ফ্রিকশন সরিয়ে ফেলুন।

৪. একটা সহজ সকালবেলার রুটিন বাস্তবায়ন করুন যেন এটি আপনার মনকে শান্ত রাখে এবং আপনি আপনার দিন খুব কম মাত্রার স্টিমুলেশন দিয়ে শুরু করতে পারেন।

এখন আপনি সিদ্ধান্ত নিন কী ধরনের ডোপামিন ডিটক্স চান? ৪৮ ঘণ্টার, ২৪ ঘণ্টার নাকি আংশিক। এরপর আপনার স্টিমুলেশন এর প্রধান উৎস খুঁজে বের করুন যাকে আপনি ডিটক্স চলাকালীন সময়ে সরিয়ে রাখবেন।

৪৮ ঘণ্টা বা ২৪ ঘণ্টা ডিটক্সের সময় চেষ্টা করুন সব স্টিমুলেশন সরিয়ে রাখতে যদি না পারেন তাহলে অধিকাংশ স্টিমুলেশন সরিয়ে রাখার চেষ্টা করুন। ইন্টারনেট থেকে দূরে থাকুন, জুয়া থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখুন, ভিডিও গেম খেলা বন্ধ করুন। হালকা খাবার খান, চিনিজাতীয় খাবার ও প্রক্রিয়াজাত খাবার বাদ দিন। আপনার ফোন বন্ধ রাখুন এবং আরো অনেক কিছু। আংশিক ডিটক্সের জন্য চেষ্টা করুন আপনার স্টিমুলেশন এর সবচেয়ে বড় উৎস সরিয়ে ফেলতে।

ডোপামিন ডিটক্স সর্বচ্চোভাবে কাজে লাগানোর কিছু টিপস

ডোপামিন ডিটক্স থেকে সবচেয়ে ভালো ফল পেতে আপনি নিচের কিছু টিপস অনুসরণ করতে পারেন

নোট নিন

ডোপামিন ডিটক্স এর সময়ে আমি নোট নেওয়া উৎসাহিত করি। আপনি যদি অস্থিরতা অনুভব করেন, লিখে ফেলুন। যদি আপনার কাছে মনে হয় ফোন চেক করে দেখতে ইচ্ছা করছে বা ভিডিও দেখতে ইচ্ছা করছে তাও লিখে ফেলুন। এটা করার মাধ্যমে আপনি ধরতে পারবেন আপনার স্টিমুলেশন এর সবচেয়ে বড় উৎস কী? আরও বুঝতে পারবেন আপনার মস্তিষ্ক কিভাবে কাজ করছে।

জীবনে প্রতিফলন

যখন আমরা ক্রমাগত ভাবে ব্যস্ত থাকি ও অতিরিক্ত স্টিমুলেটেড থাকি আমরা এটা থেকে সরতে ব্যর্থ হই।

ছোট জিনিস দেখতে গিয়ে মাঝে আমরা বড় জিনিস দেখতে পারি না। আপনার ডোপামিন ডিটক্স ব্যবহার করুন যেন আপনি জুম আউট করতে পারেন। অর্থাৎ খুঁটিনাটি থেকে আমরা যেন সার্বিকভাবে বিষয়টা দেখতে শিখি। এটা করার জন্য।

জীবনে লক্ষ্যের প্রতিফলন ঘটান

কোনসব লক্ষ্যের পিছে আপনি ছুটছেন? এসব কি আপনার জন্য সঠিক? প্রত্যেক দিন কি আপনি সেগুলোর দিকে একটু একটু করে এগুচ্ছেন? যদি এগুতে থাকেন তাহলে কী আপনি সেখানে যথাসময়ে পৌঁছতে পারবেন?

আপনার সময় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে মূল্যায়ন করতে শিখুন

প্রত্যেকদিন কি আপনি উৎপাদনশীল থাকতে পারছেন? আপনি যেসব জায়গায় সময় ব্যয় করছেন সেসব কী আপনার কাজে আসছে? কোন কাজ বা প্রজেক্টে আপনার আসলেই ফোকাস করা উচিৎ? কোন কাজ আপনার এখনই বন্ধ করে দেওয়া উচিত?

আত্মপ্রতিফলন

আপনি জীবনে যা হতে চেয়েছিলেন সেখানে কি আপনি আছেন? আত্মো-উন্নয়ন এর জন্য নিজের ভেতরের কোন কাজগুলো আপনার করা দরকার?

সমস্যার সমাধান করুন

যদি আপনার কোনো সমস্যা বা উদ্বেগ থেকে থাকে তা লিখে ফেলুন। পাশাপাশি এর সম্ভাব্য সমাধান কি হতে পারে সেটাও

লিখুন। আপনার চিন্তা কাগজে কলমে লিখে ফেললে আপনার মনকে তা সাজাতে সাহায্য করবে এবং স্বচ্ছতা আনবে। এসবের কারণ হচ্ছে যে চিন্তা আপনার মাথাতেই থেকে যায় সেটা নিয়ে আপনি প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারেন না। সেসব চিন্তা নিয়ে আপনার গভীরভাবে ভাবতে হবে। অপরদিকে সেসব খাতায় লিখে ফেললে সেসব শক্তিশালী আরও স্থায়ী হবে। এটা আপনাকে পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করবে। আপনি আপনার চিন্তা নিয়ে শপথবদ্ধ হলে সেসবের প্রতি আপনি সহজেই মূল্যায়নশীল হবেন।

আমি সবসময় একটি কাগজ কলম হাতে নিয়ে আপনাকে প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে উৎসাহিত করি। অতি উদ্দীপনা ঘটায় এসব জিনিস না থাকলে আপনি নিরুদ্বেগ ও শান্ত থাকবেন, এর ফলে আপনার অন্তর্দৃষ্টি গড়ে উঠবে।

আপনার ভয়গুলো খুঁজুন

সর্বশেষ, উদ্দীপনার পেছনে আমাদের কখনো শেষ না হওয়া ছুটে চলার কারণ থাকে আমাদের ভয়গুলো থেকে মুখ লুকিয়ে রাখা। ব্যস্ত থাকার কারণে আমরা আমাদের অপ্রিয় অনুভূতিগুলোর পাশাপাশি আমাদের ভয়ংকর সত্যগুলো থেকে পালিয়ে বাঁচতে পারি। আপনি যদি এসব নিষ্ক্রিয়কারী চিন্তা বা ভেতরে থাকা ভয় লক্ষ করতে থাকেন সেসবও লিখে ফেলুন।

পার্ট ৫

কাজ করুন এবং গড়িমসি করাকে জয় করুন

ডোপামিন ডিটক্সের অন্যতম উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনার স্টিমুলেশন এর মাত্রা কমিয়ে আপনাকে মূল কাজ শেষ করার জন্য অনুপ্রাণিত রাখা। এই অংশে আমরা দেখব কীভাবে আপনি গতিশীলতা বজায় রেখে গড়িমসি করার প্রবণতা জয় করবেন।

আপনার দিনের পরিকল্পনা সাজান

দিনে কী করবেন এই অভিপ্রায় বা ইচ্ছা আপনার উৎপাদনশীলতা বাড়ানোর একটা কার্যকর উপায়। যখন আপনি প্রতিদিন সিদ্ধান্ত নেবেন আপনি আসলে দিনশেষে কী অর্জন করতে চান, আপনি তখন আপনাকে বিক্ষিপ্ত করে তোলার ঝুঁকি কমিয়ে ফেলবেন। অতএব, আপনার যত বেশি অভিপ্রায় বা ইচ্ছা থাকবে তত ভালো করবেন।

দিনের পরিকল্পনা এই কারণগুলোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ :

- কোন কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ এবং কোন কাজগুলো নয় এটা পরিষ্কারভাবে জানার একটা সুযোগ পান।
- এটা আপনার মনকে বিক্ষিপ্ত থাকার সম্ভাবনাসমূহ কমিয়ে দেয়। কারণ আপনি আসলে জানেন আপনাকে কী করতে হবে আর আপনি এক কাজ থেকে অন্য কাজে খুবই মসৃণভাবে এবং কোনো ধরনের বিক্ষেপ ছাড়াই করতে পারবেন।
- আপনি কম চাপ অনুভব করবেন এবং নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ আসবে। আপনার চারপাশের পরিবেশের উপর প্রতিক্রিয়াশীল হবার বদলে আপনি সক্রিয়ভাবে আপনার লক্ষ্যের দিকে এগোতে থাকবেন।

যেভাবে আপনার দিনের পরিকল্পনা সাজাবেন

আপনার দিনের পরিকল্পনা সাজাতে কোনো অভিনব কৌশলের দরকার নেই। এর বদলে আপনি একটা গোপন কৌশল অবলম্বন করতে পারেন যেটা আসলে কেউই মনে রাখে না- কাগজ ও কলম। সহজভাবে লিখে রাখুন আজকের দিনে আপনি কী মূল কাজগুলো করতে চান। এরকম ৩ থেকে ৫ টা কাজ আদর্শ। এগুলোকে গুরুত্ব অনুযায়ী সাজান এবং আপনার প্রথম কাজ শুরু করুন। প্রথম কাজ শেষ হলে পরেরটা শুরু করুন। এভাবে পুনরায় করতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার লিস্টের সবগুলো মূলকাজ করা শেষ হয়।

এখানে যেসব জিনিস বিবেচনায় রাখবেন :

নিশ্চিত করবেন যে এই সবই মূল কাজ যা আপনার জন্য দৃশ্যমান পরিবর্তন আনতে পারে। আপনার আসল কাজ কোনটা এটা জানার জন্য নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করতে পারেনঃ

যদি আজকে আমাকে একটা কাজ শেষ করতে হয় তাহলে কোনটার প্রভাব সবচেয়ে বেশি হবে?

যদি আপনি এখনও নিশ্চিত না থাকেন তাহলে নিজেকে এই প্রশ্ন করুন:

একমাসের ছুটিতে যাবার আগে আমাকে যদি একটামাত্র কাজ শেষ করতে হয় তাহলে সেটা কোনটা হবে?

আপনি খেয়াল করে দেখবেন আপনার জন্য যে কাজটা করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেই কাজটি আপনি সবচেয়ে কম করতে চান। বস্তুত এর কারণ সেগুলো করা চ্যালেঞ্জিং। আবার সম্ভবত আপনি জানেন না কোথা থেকে শুরু করা দরকার। অথবা সেসব আসলে অনেক বিরক্তিকর। কিন্তু ডোপামিন ডিটক্স আপনাকে এই কাজগুলোই সহজে মোকাবিলা করতে আপনাকে সাহায্য করবে।

মনে রাখবেন যে আপনি এই পদ্ধতি ব্যবহার করেই সাপ্তাহিক, পাক্ষিক, মাসিক বা বাৎসরিক লক্ষ্য নির্দিষ্ট করতে পারবেন। আমি আরও বলব কিছুটা দূরদর্শী হন। এটা হতে পারে পাঁচ বছরের অথবা দশ বছরের জন্য পরিকল্পনা। অবশ্যই এটা সবসময় নিখুঁত হবে না, কিন্তু একটা জিনিস

অনুসরণ করে যাবার সহজ ধারণা বিশাল পার্থক্য তৈরি করবে।

স্বল্প সময়ের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, এটাতে কৌশলগত পরিবর্তন আনুন যেন আপনি দীর্ঘস্থায়ী লক্ষ্যের দিকে পৌঁছতে পারেন। যেমন আমি যদি আগামী ৯০ দিনের মাঝে একটি বই লিখতে চাই একটা লক্ষ্য হবে আউটলাইন বা রূপরেখা তৈরি করা। আরেকটা লক্ষ্য হবে বইয়ের খসড়া তৈরি করা। আর পুরোপুরিভাবে লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য আমি প্রত্যেক দিনের জন্য নির্ধারণ করে ফেলব কতগুলো করে শব্দ লিখব।

অ্যাকশান স্টেপ

অ্যাকশান গাইড ব্যবহার করে অথবা আলাদা পৃষ্ঠায় আপনার প্রতিদিনের এবং সপ্তাহের লক্ষ্যগুলো লিখে ফেলুন।

প্রত্যেক দিন সকালে একটি প্রধান কাজ করার পরিকল্পনা করুন।

উৎপাদনশীলতা বাড়ানো নিয়ে হাজার হাজার বই রয়েছে, কিন্তু কাজে আসার মতো মূলনীতি আসলে অল্প সংখ্যক। আমি বিশ্বাস করি, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনার প্রধান কাজ কোনটা তা খুঁজে বের করা এবং সকালবেলার প্রথম কাজ হিসেবে সেটাকে মোকাবিলা করা এবং ক্রমাগতভাবে সেটা করে যাওয়া।

যদি আপনার হাতে কখনো শেষ না হওয়া কাজের লিস্টও থেকে থাকে তাও দেখবেন সেসব কাজের মাঝে কিছু

কাজ থাকবে যেগুলো আসল। আর এসব আসল কাজ শেষ করতে পারলে দেখবেন আপনার উৎপাদনশীলতা ধীরে ধীরে আকাশ ছুঁতে চাইবে। সেসব শেষ না করা পর্যন্ত আসলে কিছুই কাজে আসবে না।

উৎপাদনশীলতার মূল বিষয় ৩ টা শব্দে বলা যায় :

১. ফোকাস বা মনোযোগ

২. ধারাবাহিকতা

৩. প্রভাব

১. ফোকাস :

এটা আপনার মনোযোগ ধরে রাখার সামর্থ্যকে বুঝায় এবং কাজের সময় সব ধরনের বিক্ষিপ্ততা ও গড়িমসি থেকে আপনাকে সরিয়ে রাখে।

২. ধারাবাহিকতা :

যা হচ্ছে আপনার মূল কাজ প্রতিদিন, সপ্তাহের পর সপ্তাহ, মাসের পর মাস বা বছরের পর বছর করতে পারার অভ্যাস গড়ে তোলা।

৩. প্রভাব :

যার অর্থ আপনার আসল কাজ খুঁজে বের করা (অর্থাৎ যে কাজগুলোতে আপনার জীবনে দীর্ঘস্থায়ী সাফল্য আসে) এবং যতটা সম্ভব সেসব নিয়ে কাজ করা।

উৎপাদনশীলতা বলতে তখন আমরা আপনার জীবনে সবচেয়ে প্রভাব ফেলা কাজগুলোর প্রতি অবিচল মনোযোগকে বুঝব।

এখন দেখা যাক আপনার দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য আপনার মনোযোগ ধরে রাখতে নির্দিষ্টভাবে কী করতে পারছেন।

লেজার রশ্মির মতো ধারালো মনোযোগ গড়ে তুলুন :

আপনার উৎপাদনশীলতা বাড়ানোর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনার ফোকাস বা মনোযোগ লেজারের মতো ধারালো বানানোর ক্ষমতা অর্জন করতে হবে। প্রতিদিন মাত্র ৪৫ মিনিট আপনার যে কাজ করা দরকার সেটার প্রতি মনোযোগ দিন। দেখবেন এর আগে আপনি যাই চেষ্টা করেন না কেন এটা করার ফলে আপনার কাজে বেশি অগ্রগতি আসছে।

এই অংশে আপনি যেভাবে আপনার ফোকাস বাড়াবেন ও প্রতিদিন আপনার আসল কী টাস্ক বা কাজ শেষ করতে কী করতে হবে সেসব নিয়ে আলোচনা করব।

১. প্রতিদিন একই সময়ে একই জায়গায় থাকুন

আমরা আগেই বলেছি প্রতিদিনের একটা সহজ রুটিন আপনার মানসিক অবস্থা ঠিক রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে, আত্মনিয়ন্ত্রণ আনবে এবং আপনার স্টিমুলেশন কমাবে। এর ফলে কাজ শুরু করা সহজ হবে।

একটা জিনিস আপনার রুটিনকে শক্তিশালী করতে পারে সেটা হচ্ছে প্রতিদিন একই জায়গায় একই সময়ে থাকা। বিখ্যাত লেখক স্টিফেন কিং, প্রতিদিন একই জায়গায় একই সময়ে তার ডেস্কে বসতেন এবং লিখতেন। তিনি লেখার অনুপ্রেরণা আসবে এই আসায় বসে থাকতেন না। এর বদলে তিনি জানতেন কাজে ডুবে গেলে অনুপ্রেরণা এমনিতে আসবে। আপনি এই কাজ করুন। একটা জায়গা ও সময় নির্ধারণ করুন যেখানে প্রতিদিন বসে আপনি আপনার প্রধান কাজ মোকাবিলা করবেন। এরপর একটানা একবার কাজটা করার চর্চা করুন আপনি ধীরে ধীরে আপনার ধারাবাহিকতা ও ফোকাস তৈরি করবেন।

মনে রাখুন, উৎপাদনশীলতা আপনার সবচেয়ে প্রভাবশালী কাজগুলোর উপর ফোকাস এনে ক্রমাগতভাবে সেটা করে যাওয়া ছাড়া আর কিছুই না।

২. একটা ট্রিগার পছন্দ করুন

আপনার রুটিনে একটি নির্দিষ্ট ট্রিগার পছন্দ করুন। এটা হতে পারে এক কাপ চা বানিয়ে আপনার ডেস্কে বসা। অথবা হতে পারে আপনার মেডিটেশন সেসন শেষ করা। এমন কোনো ট্রিগার খুঁজে নিন যা আপনার মনকে শান্ত করবে। যখন আপনি রিল্যাক্স থাকবেন আপনি দেখবেন কাজ শুরু করা সহজ।

আপনার কী অবস্থা? কোন কাজ দিয়ে আপনি আপনার রুটিন শুরু করতে চান?

৩. শুরু করুন

একবার আপনার রুটিন বানানো হয়ে গেলে আর ট্রিগার খুঁজে পেলে আপনি শুরু করে দিন। আপনি যদি অল্প কয়েক মিনিটের জন্য আপনার টাস্ক বা কাজ শুরু করে চালাতে পারেন আপনি এটা চালিয়ে নেওয়ার জন্য যথেষ্ট গতিশীলতা পাবেন। আপনার হয়তো ফ্লো বা প্রবাহ কথাটার সাথে পরিচয় আছে। (ফ্লো এটা নাম দিয়েছিলেন মিহালি নামের একজন সাইকোলজিস্ট, তিনি এটাকে একটা মানসিক অবস্থা বলেছেন যখন আপনি কাজে ডুবে যান তখন আপনি অনেক বেশি ফোকাস অর্জন করেন ও কাজটা ভেতরে ভেতরে উপভোগ করা শুরু করেন)। আবার আপনি যত রিল্যাক্স হবেন, ফোকাস করা তত সহজ হবে। কাজেই শুরু করুন আর কাজ যে নিখুঁতভাবে শেষ করতে হবে এটা নিয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না। আপনি যদি মোটিভেশন না পান বা সৃষ্টিশীলতা অনুভব না করেন, এটা নিয়ে ভাবার দরকার নাই। কাজ করতে করতে দেখবেন অনুপ্রেরণা ও সৃষ্টিশীলতা তৈরি হয়ে গিয়েছে।

৪. আপনাকে বিক্ষিপ্ত করে এমন সবকিছু সরিয়ে ফেলুন

যখন আপনি কাজ করবেন আপনাকে বিক্ষিপ্ত করবে এমন সব কিছুই সরান। আপনার ফোনের নোটিফিকেশন বন্ধ করুন, সোশাল মিডিয়া বিচ্ছিন্ন থাকার চেষ্টা করুন, ইন্টারনেট থেকে দূরে থাকুন যদি বা বিশেষ কোনো রিসার্চের কাজে এটা দরকার না হয়। অন্যদিকে বাকিদেরকে জানিয়ে

রাখুন আপনাকে বিরক্ত না করতে। আপনি যত বেশি এসব বিক্ষিপ্তকারী জিনিস হতে মুক্ত থেকে কাজ করার চর্চা করবেন আপনার মনোযোগ তত শক্তিশালী হবে।

৫. বাঁধামুক্ত থেকে কাজ করুন

এখন যেহেতু আপনি সব ডিস্ট্রাকশন বা বিক্ষিপ্তকারী জিনিসপত্র সরিয়ে ফেলেছেন, একটানা কাজ শুরু করুন। আমি সুপারিশ করব ৪৫ মিনিট সর্বোচ্চ একটানা নিবিড়ভাবে কাজ করতে থাকুন, আপনি যদি কয়েকটা সেশন করতে চান প্রত্যেক কাজের ব্লকে ৫-১০ মিনিটের বিরতি নিন।

উপরের ৫টা ধাপ অনুসরণ করলে আপনার মনোযোগ ও উৎপাদনশীলতা বাড়বে। আর আপনি যখন গড়িমসি করা কমিয়ে দিবেন আপনার ভালো অনুভূতি জন্মাবে। আপনার জীবনের অন্যান্য অংশে এর ইতিবাচক প্রভাব পড়বে।

কীভাবে লেজারের মতো তীক্ষ্ণ ফোকাস অর্জন করবেন এটা জানার জন্য এই বইয়ের ৩ নাম্বার সিরিজ পাওয়ারফুল ফোকাস দেখতে পারেন।

অ্যাকশান স্টেপ

অ্যাকশান গাইড ব্যবহার করে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করার মাধ্যমে লেজার তীক্ষ্ণ ফোকাস গড়ে তুলুনঃ

১. সিদ্ধান্ত নিন কোন সময়ে আপনি আপনার মূলকাজগুলোতে ফোকাস করবেন। তারপর প্রতিদিনের জন্য একই সময় ও একই জায়গা নিশ্চিত করুন।

২. আপনার সকালবেলার রুটিন শুরু করার জন্য একটি নির্দিষ্ট ট্রিগার পছন্দ করুন।

৩. শুরু করে দিন। যখন আপনি কিছু মিনিটের জন্য কাজ শুরু করবেন আপনার ফ্লো বা প্রবাহে চলে আসবেন এবং লম্বা সময় ধরে কাজ করতে থাকবেন।

৪. যেকোনো ধরনের বিক্ষিপ্ততা পরিহার করুন (ফোনের নোটিফিকেশন, ইন্টারনেট ইত্যাদি) এবং

৫. সবশেষ প্রতিবন্ধকতা ছাড়া কাজ করুন। ৪৫ মিনিট বাধাহীন ভাবে কাজ করার লক্ষ্য গ্রহণ করুন।

ওপেন সিস্টেম থেকে সতর্ক থাকুন

ওপেন সিস্টেমের অংশ হয়ে গেলে আপনার কাজে বিক্ষিপ্ততা সৃষ্টির সবচেয়ে বড় সম্ভাবনা তৈরি হয়।

ওপেন সিস্টেম আসলে কী?

ওপেন সিস্টেমকে সহজ ভাষায় একটা আবেদন বা অবস্থা বলা যায় যেখানে আপনাকে ক্রমাগত এবং কখনো শেষ না হওয়া উদ্দীপনা দেওয়া হয়। কিছু উদাহরণ যেমন ইমেল, ফেসবুক, ইউটিউব এবং আরো সাধারণভাবে বললে সমগ্র ইন্টারনেট।

আপনি যখন ওপেন সিস্টেমে ঢুকবেন তখন আপনার ওভার স্টিমুলেটেড বা অতিরিক্ত উদ্দীপ্ত হবার সম্ভাবনা জাগে। যেমন

সকালে প্রথম কাজ যদি আপনার ফেসবুক চেক করা হয় তাহলে আপনি নিজেকে দেখবেন ঃ

- কোনো কারণ ছাড়াই নিউজফিড স্ক্রল করে যাচ্ছেন
- একটার পর আরেকটা ভিডিও দেখছেন
- ফ্রেন্ডকে মেসেজ দিচ্ছেন আর বড় আলাপে ঢুকে যাচ্ছেন

যখন আপনি ফেসবুকটা বন্ধ করে দেবেন আপনি দেখবেন অতিরিক্ত স্টিমুলেটেড হয়ে গেছেন আর আপনার কাজ শুরু করতে কষ্ট হচ্ছে।

এই কারণেই আপনাকে ওপেন সিস্টেমে ঢোকা থেকে নিজেকে আটকাতে হবে। আর যদি ঢুকেই পড়েন এর ঝুঁকি সম্পর্কে আপনাকে বুঝতে হবে। ওপেন সিস্টেমে আসলে কোথাও পৌঁছানোর উপায় নাই, আপনি যে শেষ করবেন এমন কোনো পয়েন্ট নেই এবং আপনি বিক্ষিপ্ত হবেন এমন অসীম সংখ্যক রাস্তা সেখানে আছে। ফলে আপনি প্রতিদিন আপনার কয়েক ঘণ্টা সময় অপচয় করেন। সংক্ষেপে ওপেন সিস্টেম ডিস্ট্রাকশন বা বিক্ষিপ্ততা তৈরি করে। এর বদলে আপনি ক্লোজড সিস্টেম ডিজাইন করার প্রচেষ্টা করুন।

ক্লোজড সিস্টেম কী?

এই সিস্টেমগুলোতে আসলে বিক্ষিপ্ততার কোনো সুযোগ নেই। ফলে তারা আসলে শুধুমাত্র আপনার কাজ করতে

আপনাকে বাধ্য করে। যেমন কিছু উদাহরণ এক্সেল স্প্রেডশিট, ওয়ার্ড ডকুমেন্ট অথবা পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন।

এই দিনগুলোতে আমার কম্পিউটারে যেকোনো কাজ শুরু করার আগে আমি যে বইয়ের কাজ করছি সেই ফাইল ওপেন করার চেষ্টা করি। আমি ফোন চেক করা বাদ দিয়ে দেই। অন্য কথায় আমি আমার দিন একটা ক্লোজড সিস্টেম দিয়ে শুরু করি আর আপনাকেও এমন করতে বলছি।

যখন আপনি আপনার দিন ক্লোজড সিস্টেম দিয়ে শুরু করবেন তখন আপনি অতিরিক্ত স্টিমুলেটেড হওয়া থেকে বিরত থাকতে পারবেন। যেটা আপনার জন্য চ্যালেঞ্জিং কাজ করা সহজ করে ফেলবে। আর যদি আপনি প্রতিদিন এটা করেন আপনি ভালো অনুভব করবেন এবং আরো কাজ করতে চাইবেন। কাজেই গড়িমসি জয় করা ও উৎপাদনশীল হওয়ার সম্ভবত সবচেয়ে বড় সিক্রেট বা গোপন রহস্য হচ্ছে আপনার দিন ক্লোজড সিস্টেম দিয়ে শুরু করুন। এর মধ্য দিয়ে আপনি অগণিত বিক্ষিপ্ততা থেকে বাঁচতে পারবেন।

মনে রাখবেন সকালে আপনি প্রথমেই যে কাজটা করেন তা আপনি যা ভাবেন তার চেয়ে অনেক অনেক গুরুত্বপূর্ণ। একটা ছোট্ট সিদ্ধান্ত আপনার সারাদিনের উৎপাদনশীলতায় নাটকীয় প্রভাব ফেলতে পারে।

অ্যাকশান স্টেপ

অ্যাকশান গাইড ব্যবহার করে আপনাকে বিক্ষিপ্ত করে এমন কিছু ওপেন সিস্টেমের উদাহরণ লিখুন। এরপর আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে একটি ক্লোজড সিস্টেম যা আপনি বাস্তবায়ন করতে চান তা লিখুন।

পার্ট ৬

"ডোপামিন রিল্যাপ্স" থেকে বাঁচুন

অভিনন্দন! আপনি মাত্র একটি ডোপামিন ডিটক্স শেষ করেছেন আর এখন আমি বাজি ধরে বলতে পারি আপনি আগের চেয়ে রিল্যাক্স হয়েছেন এবং আপনার দিনের উপর আগের চেয়ে বেশি নিয়ন্ত্রণ এসেছে। কিন্তু এরপর কী?

যদি আপনি যত্নশীল না হন এটা ফিরে আসা অনিবার্য। পুরাতন স্বভাব সহজে মরে না। একারণে এই সেকশনে আমরা নির্দিষ্ট কিছু জিনিস আলোচনা করব, যেন আপনি কখনো শেষ না হওয়া স্টিমুলেশন লুপ বা প্যাঁচ এর ফিরে আসা থেকে বাঁচতে পারেন।

চলুন শুরু করি

১. যখন পুনরায় ফিরে আসবে তখন সতর্ক হউন

স্থায়ী পরিবর্তন ঘটানোর চাবিকাঠি হচ্ছে আত্ম-সচেতনতা। রিল্যাপ্স কমিয়ে ফেলা বা পরিহার করার প্রথম ধাপ হচ্ছে

আপনি যে ওভার স্টিমুলেটেড হচ্ছেন তা খেয়াল করা। যখন আপনি কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে সংগ্রাম করছেন কিছুক্ষণের জন্য থামুন। আপনার প্রতিদিনের রুটিন পুনরায় বিবেচনা করুন।

সত্যি বলতে, আপনার সম্ভবত কিছু দিন, সপ্তাহ বা মাস পরেই রিল্যাপ্স হবে এবং এটা পুরোপুরি স্বাভাবিক। আমি নিজেকে দেখি কিছু সময়কাল ধরে আমি অনেক বেশি ফোকাসড থাকি আবার কিছু সময়কাল থাকে আমি এত বেশি অতিরিক্ত স্টিমুলেটেড আর অস্থির থাকি যে আমার যে কোনো কাজ শেষ করতে অনেক সংগ্রাম করতে হয়।

২. আপনি ও আপনার মনের সাথে যুদ্ধ বুঝতে শিখুন

যখন এটা আপনার সাথে হবে তখন চাবিকাঠি হচ্ছে এটা মেনে নেওয়া ও নিজেকে দোষী না ভাবা। নিজেকে কষ্ট দিয়ে আপনি সফল প্রতিদিনের রুটিন বানাতে পারবেন না। এটা আপনার জন্য খারাপ হবে। এটার ভেতরেই বাস করবেন না। নিজেকে অপরাধী ভাবার বা লজ্জা পাবার কিছু নেই। সহজভাবে আপনার রুটিন পুনরায় শুরু করুন এবং প্রতিদিন একই সময় একটানা করুন।

৩. দুনিয়া আপনার বিপক্ষে বুঝতে শিখুন

আজকের দুনিয়ায় মনোযোগ ধরে রাখা অবিশ্বাস্যভাবে কঠিন। এর কারণ সবাই আমাদের মনোযোগ আকর্ষণের

চেষ্টা করে যাচ্ছে এবং আমি শুধু আমাদের পরিবারের সদস্য, বন্ধু অথবা সহকর্মীদের কথা বলছি না। আমি বলছি বিপণনকারী, ইউটিউবার অথবা ব্লগারদের কথা। আজকাল আগের যে কোনো সময়ের চেয়ে অনেক কোম্পানির সবচেয়ে বড় ইনকামের উৎস হচ্ছে লোকজনের এর মনোযোগ আকর্ষণের সক্ষমতা। অল্পকথায় বলতে গেলে আপনার মনোযোগ মূল্য অনেক টাকার সমান। যে কারণে ইউটিউব,ফেসবুক, ইন্সটাগ্রাম আপনাকে স্ক্রিনে আঠার মতো আটকিয়ে রাখতে যে কোনো কিছু করে।

যাই হোক, আপনার ফোকাস বা মনোযোগ আপনার জন্যও অনেক দামি। যখন আপনি আপনার ফোকাস পুনুরুদ্ধার করে এটাকে জীবনের সবচেয়ে বড় লক্ষ্য অর্জনে কাজে লাগাতে পারবেন, আপনার জীবনে আমূল পরিবর্তন আসবে। আপনার ফোকাসকে বড় কাজের দিকে ধাবিত করে আপনি আরো বেশি টাকা কামাতে পারবেন। আর এটাকে অর্থপূর্ণ কাজের দিকে ঘুরিয়ে দিয়ে আপনি আগের চেয়ে ভালো থাকবেন (যেমন বলা যায় পরিবারের সাথে সময় কাটানো অথবা আপনার প্রিয় শখ নিয়ে ব্যস্ত থাকা)।

আমার পয়েন্ট এটাই। পৃথিবী আপনার বিরুদ্ধে কাজ করছে। আপনার মনোযোগ ছিনিয়ে নেবার জন্য কেউ না কেউ আছেই। যেমন আপনার দুইটা বিকল্প আছে। সিস্টেম এবং অভ্যাস গড়ার মাধ্যমে আপনি আপনার ফোকাস রক্ষা করবেন অথবা আপনি অপ্রস্তুত থাকবেন

এবং যে কেউ আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজের সময়ে আপনাকে বিক্ষিপ্ত করবে।

আপনি কোন অপশন বেছে নিতে চান?

৪. আকস্মিক ঘটনার পরিকল্পনার প্রস্তুতি নিন

রিল্যাপ্স বা পুনরায় আগের জায়গায় ফিরে আসা থেকে বাঁচার একটি কার্যকর উপায় হচ্ছে আকস্মিক ঘটনার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন। এটা করার জন্য আপনি আপনার মনোযোগ হারিয়ে আগের ব্যবহারে ফিরে আসতে পারেন এর সম্ভাব্য সকল পথ নিয়ে চিন্তা করুন এবং সেগুলো আটকানোর জন্য আকস্মিক ঘটনার ব্যাপারে পরিকল্পনা নিন।

কাজেই কী কারণে আপনার রিল্যাপ্স হতে পারে বলে মনে হয়?

যেমন সকালে আমার প্রথম কাজ যদি ফোন চেক করা হয়, দেখা যাবে আমি একটা স্টিমুলেশন থেকে আরেক স্টিমুলেশন বা উদ্দীপনায় লাফিয়ে যাচ্ছি। আমি ফেসবুক চেক করব, হয়তো একটা মেসেজের রিপ্লাই দিব এই মেসেজ হয়তো আমাকে মনে করায়ে দিবে আমাকে অন্যকিছু করতে হবে বা আমাকে কোনো আইডিয়া দেবে। হঠাৎ করে আমার মস্তিষ্ক বিচলিত হবে আর আমাকে এই সকালে লেখালেখি না করার অনেক ভালো ভালো কারণ দেখাবে।

আকস্মিক ঘটনার পরিকল্পনার জন্য :

- আপনাকে সর্বচ্চো বিক্ষিপ্ত করতে পারে এমন সবগুলো কাজ বিবেচনা করুন। এদেরকে খোঁজার জন্য আগে যে "পারি না" এর লিস্ট বানিয়েছেন তা ঘুরে আসুন।

- সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি কী ঘটতে পারে তা চিন্তা করুন। কী কারণে আপনি আপনার মনোযোগ হারিয়ে সকাল বেলার রুটিন মেনে চলা বন্ধ করে দিতে পারেন? আপনার অ্যাকশান গাইড ব্যবহার করুন, আপনি যে সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি আপনার সাথে হতে পারে চিন্তা করতে পারেন তা লিখে ফেলুন।

- মানসিকভাবে নিজেকে প্রস্তুত করুন। আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবেন? এখন আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে চান? নিজেকে দেখুন এই ঘটনাগুলো সম্ভাব্য সবচেয়ে ভালো উপায়ে মোকাবিলা করছেন।

৫. একটি টেকসই ব্যবস্থা স্থাপন করুন

আপনার স্টিমুলেশন এর মাত্রা কমিয়ে রাখার চাবিকাঠি হচ্ছে একটি সহজ ও টেকসই পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করা। এই সিস্টেমে আপনি সকল ডিস্ট্রাকশন বা বিক্ষিপ্তকারী জিনিস বন্ধ করে দেবেন সেটা জরুরি নয় বরং এটায় এমন কিছু অভ্যাস স্থাপন করুন যা আপনাকে ফোকাসড বা মনোযোগী থাকতে সাহায্য করবে।

অতএব, আমরা আগে যেমনটা দেখেছি প্রতিদিনের জন্য একটা সহজ রুটিন নিশ্চিত করুন যেটায় আপনি ধারাবাহিকভাবে লেগে থাকবেন।

৬. আজকালকার নিউরোট্রান্সমিটারগুলো প্রস্তুত করুন

ওভার স্টিমুলেশন থেকে রক্ষা পাবার জন্য বর্তমান সময়ের নিউরোট্রান্সমিটার যেমন এন্ডরফিন, অক্সিটোসিন অথবা সেরোটোনিনকে প্রস্তুত করুন। এই নিউরোট্রান্সমিটারগুলো ডোপামিন নিউরোট্রান্সমিটার এর ঠিক বিপরীত যা আপনাকে শান্ত করবে এবং মানসিক ভাবে উপস্থিত রাখবে।

এই নিউরোট্রান্সমিটারগুলোকে কার্যকর করার জন্য আপনাকে এমন কাজে অংশ নিতে হবে যা আপনাকে বর্তমানে আবদ্ধ রাখে, যেমনঃ

মেডিটেশন বা ধ্যান :

অল্প কিছু সময় যেমন মাত্র কয়েক মিনিটের জন্য আপনি মেডিটেশন করলে "বর্তমান সময়ে উপস্থিত থাকা" চর্চা করতে পারবেন। এটা করার জন্য চোখ বন্ধ করুন ও আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস এর দিকে মনোযোগ দিন। আপনি আপনার পঞ্চ ইন্দ্রিয় এর যে কোনো একটাতেও মনোযোগ দিতে পারেন। এরপরে আরেকটা ইন্দ্রিয়তে মনোযোগ দিন এরপর আরেকটায় এভাবে করতে থাকুন। মেডিটেশন করার কোনো ভুল পদ্ধতি নেই। নতুনদের জন্য মেডিটেশন এর বই খুঁজে বের করতে পারেন অথবা অনলাইনে মেডিটেশন ভিডিও

খুঁজে দেখতে পারেন অথবা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন কোন পদ্ধতি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

স্ট্রেচিং অনুশীলন :

আপনি যখন স্টেচিং এর শরীরচর্চা করবেন তখন স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার শরীর রিল্যাক্স হবে এবং আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর হবে যেটা আপনাকে শান্ত ও বর্তমানে থাকতে সাহায্য করবে।

মননশীলতা :

এর অর্থ হচ্ছে আপনার ভেতরে বা আশেপাশে কী হচ্ছে এ ব্যাপারে আপনি সচেতন। মননশীলতা চর্চার অনেক উপায় আছে। যেমন আপনি খুব ধীরে খাবার খেতে পারেন তখন আপনি প্রতিটি খাবারের স্বাদ আর গঠন খেয়াল করবেন। অথবা আপনি আপনার মনোযোগ আপনার পুরো শরীরে দেবেন এবং পা থেকে মাথা পর্যন্ত হওয়া সব অনুভূতি খেয়াল করবেন। অথবা আপনি যখন গৃহস্থালির বা অফিসের কাজ শেষ করছেন তখন সম্পূর্ণভাবে যতটা সম্ভব বর্তমানে থাকার চেষ্টা করবেন।

চিন্তাশীল হাঁটাহাঁটি :

আপনি যখন হাঁটাহাঁটি করেন তখন কতটা বর্তমানে থাকেন। আপনি কি পাখির গান শুনতে পান? আপনি কি আপনার মুখে এসে লাগা বাতাস অনুভব করতে পারেন? আপনি কি মেঘের

বিভিন্ন আকৃতি খেয়াল করেন? প্রায়শই মানুষের মাথায় পরের কাজ কী হবে এই চিন্তা আটকে যায় অথবা তাঁরা তাঁদের জীবনের সমস্যা নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকে। তাঁদের মতো হবেন না। এরপর যখন হাঁটতে যাবেন আপনার আশেপাশের জিনিস এমনভাবে খেয়াল করুন যেন সেগুলো প্রথমবার দেখছেন। আপনার প্রতিটি সেন্স এ ফোকাস করুন। যা আগে কখনো দেখেননি তা খেয়াল করুন। যেসব শব্দ আগে কখনো শুনতে পাননি তা শোনার চেষ্টা করুন। যা আগে কখনো ঘ্রাণ পাননি তা খুঁজে পাবার চেষ্টা করুন। শরীরে যেসব অনুভূতি আগে খেয়াল করেননি সেগুলো খেয়াল করার চেষ্টা করুন। বর্তমানে থাকুন!

গভীর সামাজিক যোগাযোগ :

অন্য মানুষদের সাথে মেশার সময় অক্সিটোসিন নামক নিউরোট্রান্সমিটার কার্যকর হয় যেটাকে অনেক সময় বলা হয় "ভালোবাসার হরমোন"। আপনি যত বর্তমানে বাস করবেন তত বেশি সংযুক্ত হতে পারবেন এবং বন্ধনের আনন্দদায়ক অনুভূতি উপভোগ করবেন। কাজেই যেসকল মানুষের প্রতি আপনি যত্নশীল তাঁদের সাথে বেশি করে সময় কাটানো নিশ্চিত করুন।

একঘেয়েমি :

কিছু না করে বসে থাকাও আপনার স্টিমুলেশন এর লেভেল কম রাখার একটা ভালো উপায়। আমাদের মন সবসময় কিছু না কিছু করতে চায়। কিছু সময় এর জন্য কিচ্ছু না করে

থাকাও ভালো। বসুন এবং বিভিন্ন কিছু পর্যবেক্ষণ করুন, নীরবে খাবার খান, কোনো নির্দিষ্ট অভিপ্রায় অথবা উদ্দেশ্য মাথায় না রেখে হাঁটুন।

উপরে বলা কিছু কাজ করার মাধ্যমে আপনি শান্ত থাকবেন ও দিনব্যাপী বর্তমানে অবস্থান করবেন। এর ফলে আপনি ওভার স্টিমুলেটেড হবার ঝুঁকি কমাবেন।

আপনার কী অবস্থা? আপনার প্রতিদিনের রুটিনে আপনি কী কার্যক্রম বাস্তবায়ন করতে চান?

অ্যাকশান স্টেপ

আপনার অ্যাকশান গাইড ব্যবহার করে শান্ত ও ফোকাসড থাকার জন্য অন্তত একটি কাজ যা আপনি প্রতিদিন করতে চান তা লিখে ফেলুন।

৩০ দিন চ্যালেঞ্জের জন্য অঙ্গীকার করুন :

ডোপামিন ডিটক্স থেকে উপকার পাবার জন্য আমি আপনাকে একটা সহজ রুটিন বাস্তবায়ন করতে উৎসাহিত করছি এবং আগামী ৩০ দিন এই রুটিনে লেগে থাকুন। এটাকে ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন। যখন আপনি ডোপামিন ডিটক্স শেষ করবেন তখন তা আপনাকে পুরাতন অভ্যাসে প্রত্যাবর্তন করা থেকে বিরত রাখতে সাহায্য করবে।

অন্যদিকে আপনি এই সিরিজের অন্য বইগুলো পড়তে পারেন যেহেতু আপনি আপনার ফোকাস ও উৎপাদনশীলতা বাড়িয়ে

নেবার জন্য যাত্রা শুরু করেছেন। এই সিরিজের পরবর্তী প্রতিটি বই মাত্র ৭ দিনে আপনাকে একটি করে সূক্ষ্ম দক্ষতা তৈরি করতে সাহায্য করবে।

বই ২. ইমিডিয়েট অ্যাকশান, এটায় আপনি কীভাবে-গড়িমসি জয় করা যায় তা আবিষ্কার করবেন

বই ৩. পাওয়ারফুল ফোকাস, আপনি কীভাবে স্বচ্ছতা অর্জন করবেন ও লেজার-তীক্ষ্ণ ফোকাস গড়ে তুলবেন তা শিখতে পারবেন

বই ৪. স্ট্র্যাটেজিক মাইন্ডসেট, আপনার চিন্তা করার সূক্ষ্ম দক্ষতা শানিয়ে কীভাবে স্ফটিক স্বচ্ছ

কৌশল তৈরি করে আপনার উৎপাদনশীলতা বহুগুণ বাড়িয়ে নিতে শিখবেন।

উপসংহার

আপনি ঠিক করবেন আপনার ফোকাস আপনি নিয়ন্ত্রণ করবেন নাকি অন্য কেউ আপনার কাছে থেকে এটা নিয়ে যাবে। অতি উচ্চমাত্রার স্টিমুলেটিং কাজকর্ম যা শান্ত ও মনোযোগী থাকাকে নষ্ট করে ফেলে সেসব এড়াতে শেখার পর আপনি দেখবেন অনেক বড় বড় কাজ আপনি আগের চেয়ে সহজভাবে মোকাবিলা করতে পারছেন। ডোপামিন ডিটক্সের মধ্য দিয়ে যাওয়া আপনার স্টিমুলেশন এর মাত্রা কমিয়ে রেখে আপনাকে বড় কাজ সম্পন্ন করতে সাহায্য করবে।

মনে রাখবেন উত্তেজনা আর পরিপূর্ণ অনুভব করা এক কথা না। বাইরের স্টিমুলেশন সরিয়ে কাজ, শখ বা সম্পর্কে ডুবে গেলে আপনি গভীর পরিপূর্ণতা অনুভব করতে পারবেন ও আগের চেয়ে ভালো অনুভব করবেন। আপনি আরও বেশি উৎপাদনশীল হবেন আপনার স্বপ্ন ও লক্ষ্যসমূহ অর্জন করতে পারবেন।

কাজেই আপনার আশেপাশের পরিবেশকে আপনার মস্তিষ্ক ছিনতাই করতে না দিয়ে এর বদলে একে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন। এটাই একটা স্বাস্থ্যকর ও উৎপাদনশীল জীবনের চাবিকাঠি।